

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Vanhustyön koulutusohjelma

Pia Mikkola

”YKSISSÄ TUUMIN EI KUN MENOKSI”

SUMMAN TERVAKARTANON KOHTAAMISPAIKKA TUTUKSI

2014

TIIVISTELMÄ

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Vanhustyön koulutusohjelma

MIKKOLA, PIA

”YKSISSÄ TUUMIN EI KUN MENOKSI”

Summan Tervakartanon kohtaamispaikka tutuksi

Opinnäytetyö

39 sivua + 4 liitesivua

Työn ohjaaja

Lehtori Merja Nurmi

Toimeksiantaja

Haminan kaupungin vanhustyö

Maaliskuu 2014

Avainsanat

teemapäivä, kohtaamispaikka, osallistuminen, harrastus

Toiminnallisen opinnäytetyön aiheena oli teemapäivän järjestäminen Haminan alueen Tervakartanon kohtaamispaikassa. Teemapäivän tavoitteena oli saada mahdollisimman paljon Haminan kaupungin Summan ja Uuden-Summan alueen ikääntyneitä osallistumaan tilaisuuteen, tutustumaan kohtaamispaikkaan ja sen toimintaan. Tarkoituksena oli, että alueen kotona asuvat ikääntyneet tutustuvat kohtaamispaikan toimintaan ja kävisivät siellä viikoittain järjestettävissä erilaisissa tilaisuuksissa. Teemapäivä pidettiin lauantaina 26.4.2014.

Teemapäivän järjestäminen kohtaamispaikalla oli hyvä tilaisuus kertoa ja jakaa tietoa ikääntyneen ravitsemuksesta, sydämen toiminnasta ja Kelan ikääntyneille suuntaamasta kuntoutuksesta. Teemapäivästä kerättiin palautetta kohtaamispaikan toiminnan kehittämiseksi ja opinnäytetyön arviointia varten. Tilaisuudesta saatu palaute oli hyvää ja kokonaisuus arvioitiin hyväksi. Luentojen aiheita pidettiin onnistuneina. Tilaisuudesta saatu palaute ei mielestäni riittävästi antanut ideoita kohtaamispaikan toiminnan kehittämiseen.

Teemapäivän ohjelmaan haluttiin sisältyvän kolme tietopohjaista luentoa. Luentojen aiheina olivat sydämen toimintaan vaikuttavat keskeiset asiat, hyvä ravitsemus ja Kelan ikääntyneille suuntaamat kuntoutuskurssit. Teemapäivän luennot antoivat tietoa keskeisistä omaan terveyteen ja omaan toimintakykyyn vaikuttavista tekijöistä. Luentojen tavoitteena oli herättää kiinnostus oman toimintakyvyn ylläpitämiseen.

ABSTRACT

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences

Elderly care

MIKKOLA, PIA

Together with Same Thoughts, Getting to Know the
Meeting Place Tervakartano in Summa

Bachelor's Thesis

39 pages + 4 pages of appendices

Supervisor

Merja Nurmi, Senior Lecturer

Commissioned by

Ceriatric Care Work in Hamina

March 2014

Keywords

a theme day, meeting place, attendance, hobby

The topic of this functional study was to arrange a theme day in Tervakartano meeting place in the area of Hamina. The meaning of this theme day was to get as many elderly persons as possible from Summa and Uusi-Summa in order to participate in this event, get to know the meeting place and the activities there. The main goal was that the elderly persons, who live in the area in their own homes, would familiarize the meeting place and participate in the events, which are organized at the meeting place weekly.

The feedback from this event was good, and the wholeness of the event was estimated as good. The topics of the lectures were successful. The theme day at the meeting place offered a good chance to tell and share information about the nutrition of elderly persons, the function of heart and rehabilitation to the elderly persons organized by Kela. The feedback collected from there was to develop the function of meeting place and grade to evaluate this bachelor's thesis. In my opinion the feedback given from the event didn't give enough ideas for developing the functionality of the meeting place.

Three lectures that are based on facts were required as a part of theme day's programme. The topics of these lectures were central things that are affecting the function of heart, good nutrition and rehabilitation courses organized by Kela. The lectures of theme day gave information concerning a person's own health and performance. The aim of these lectures was to awake the old people's own interest to maintain their own ability to function.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	6
2	TEEMAPÄIVÄN TARKOITUS JA TAVOITTEET	7
3	HARRASTUSTOIMINNAN MERKITYS IKÄÄNTYVÄLLE IHMISELLE	9
4	RAVITSEMUS TERVEYDEN EDISTÄJÄNÄ	12
5	SYDÄNSAIRAUKSIEN VAIKUTUS	14
6	KELAN IKÄÄNTYNEILLE SUUNTAAMA KUNTOUTUS	16
7	IKÄÄNTYMINEN HAMINAN KAUPUNGIN SUMMAN TAAJAMASSA	17
8	HAMINAN ALUEEN KOHTAAMISPAIKAT	19
9	KOHTAAMISPAIKKOJEN TEKEMINEN TUNNETUKSI	20
10	TEEMAPÄIVÄ TERVAKARTANOLLA	21
	10.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	22
	10.2 Projektin osapuolet	22
	10.3 Teemapäivän sisällön suunnittelu	23
	10.4 Kustannukset	28
	10.5 Teemapäivän palaute	28
11	TEEMAPÄIVÄN ARVIOINTI	29
	11.1 Eettisyys ja luotettavuus	30
	11.2 Opinnäytetyön prosessin pohdintaa ja ammatillinen kehittyminen	32
	11.3 Jatkotutkimusaiheet	37
	LÄHTEET	38
	LIITTEET	
	Liite 1. Lehtiartikkeli	
	Liite 2. Esite	
	Liite 3. Palautekaavake	
	Liite 4. Sopimus	

1 JOHDANTO

Ihmisen ei ole hyvä olla yksin. Tämä viisaus oli lähtökohtana, kun lähdettiin suunnittelemaan Haminan ikäihmisten kohtaamispaikka Tervakartanon toimintaan osallistuvien lisäämistä. Haminan kaupungin vanhustyön kautta saadun tiedon mukaan Summan ja Uuden-Summan ikääntyneet eivät löydä Tervakartanon kohtaamispaikkaa. Heitä käy siellä liian vähän ja toiminta aiheuttaa kaupungille kuluja.

Teemapäivä pidettiin lauantaina 26.4.2014 ja sen tavoitteena oli saada mahdollisimman paljon Summan ja Uuden-Summan ikääntyneitä osallistumaan tilaisuuteen, tutustumaan kohtaamispaikkaan ja sen toimintaan. Jatkossa olisi tarkoitus, että kohtaamispaikan toimintaan osallistujien määrä kasvaisi, tilojen käyttö lisääntyisi erilaiseen harrastotoimintaan vauvasta vaariin ja tiloja vuokrattaisiin erilaisiin yksityisiin tilaisuuksiin. Parhaiten tapahtumasta sai tiedotettua mainonnan avulla. Tilaisuudesta tehtiin esite ja lehtikirjoitus.

Geronomikoulutukseni erilaisten harjoittelujaksojen kautta olen saanut tutustua oman kotikaupunkini ikääntyneille tarjoamiin palveluihin. Mietin mitä minä voisin opintojeni yhteydessä tehdä oman kyläni ikääntyneiden osallistumisen lisäämiseksi ja hyvinvoinnin tukemiseksi. Opinnäytetyönä halusin suunnitella ja toteuttaa toimintapäivän. Toiveena oli, että mahdollisimman moni kylän ikääntynyt ylittäisi kotinsa kynnyksen ja vähän ehkä uteliaisuuttaan lähtisi tutustumaan kohtaamispaikkaan ensimmäistä kertaa teemapäivän varjolla.

Teemapäivän ohjelmaan otettiin mukaan asiantuntijaluentoja. Luennot antoivat tietoa keskeisistä omaan terveyteen ja omaan toimintakykyyn vaikuttavista tekijöistä. Niiden tavoitteena oli kiinnostuksen herääminen oman toimintakyvyn ylläpitämiseen. Opinnäytetyön teoriaosuudessa tuodaan esille luentojen keskeisiä asioita. Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa kerrotaan Haminan ikääntyneiden määrästä, Tervakartanon kohtaamispaikasta osana Haminan tarjoamista palveluista, toimintapäivän suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista. Kohtaamispaikka antaa ikääntyneelle mahdollisuuden harrastustoimintaan ja tunteen kuulua johonkin itselleen mukavaan yhteisöön. Senioritanssiesityksellä ja sisäcurlingilla haluttiin esitellä uudenlaista harrastusta.

Työskentelen Kelassa ja työtehtäviini kuuluu kuntoutusetuuden käsittely. Kela on parin viime vuoden aikana lisännyt ikääntyneille suunnattuja kuntoutuskursseja. Kurssit

ovat nimeltään Ikääntyneiden monisairaiden kuntoutuskurssi osittainen perhekurssi. Kursseille on selvästi kysyntää, mutta ikääntyneet eivät vielä kovinkaan paljon tiedä tällaisesta laitospalvelumuodosta. Kursseista pitää tiedottaa siellä missä ikääntyneitä kokoontuu kuten kohtaamispaikoilla ja messuilla. Tasapainoradalla yleisö pääsi kokeilemaan omaa tasapainoaan ja sai tietoa, miksi ja miten tasapainoa voi harjoittaa.

2 TEEMAPÄIVÄN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Teemapäivän tarkoituksena oli tehdä kohtaamispaikka tutuksi Summan alueen ikääntyneille ja saada siellä kävijöiden määrä kasvamaan. Teemapäivän tavoitteena oli saada mahdollisimman paljon alueen ikääntyneitä osallistumaan tilaisuuteen, tutustumaan kohtaamispaikkaan ja sen toimintaan.

Toiminnallisen opinnäytetyön aiheen idea tuli 4.12.2013 pidetyssä Haminan kaupungin vanhustyön johtoryhmässä, jossa käytiin läpi vanhustyön menokustannuksia. Tervakartanon kohtaamispaikkaa on jo pidempää vaivannut asiakaspula. Tervakartanolla kävi vuonna 2012 keskimäärin 4 ihmistä / kerta ja vuonna 2013 keskimäärin 5 ihmistä / kerta. Haminan kaupungin vanhustyö maksaa tiloista vuokraa. Jotakin tulisi tehdä, jotta toimintaa olisi kannattava jatkaa.

Tämä opinnäytetyö rajattiin Haminan alueen kolmesta kohtaamispaikasta yhteen kohtaamispaikkaan, Tervakartanon Summakammariin. Summan alue käsittää tässä opinnäytetyössä Summan ja Uuden-Summan alueet. Summakammarista käytetään tässä työssä nimitystä Tervakartanon kohtaamispaikka. Suunnitteluryhmällä tässä työssä tarkoitetaan työn tekijää eli geronomiopiskelijaa, kohtaamispaikan toiminnanohjaajaa ja kahden muun kohtaamispaikan työntekijöistä kostuvaa ryhmää. Tässä työssä käytetään nimitystä ikääntynyt koskemaan kaikkia 65 vuotta täyttäneitä.

Eniten kohtaamispaikan toiminnasta hyötyy Summan ja Uuden-Summan alueen ikääntyneet. Kohtaamispaikan toimintatuokioilla tuetaan alueen ikääntyneiden toimintakykyä, osallistumista ja harrastustoimintaa ja lisätään alueen kotona asuvien ikääntyneiden sosiaalista ja aktiivista osallistumista.

Haminan kaupungin vanhustyön kotihoito hyötyy kohtaamispaikasta. Yksinäiset ja omassa kodissaan asuvat asiakkaat, jotka pystyvät itsenäisesti liikkumaan pyritään myös kotihoidon toimesta ohjaamaan kohtaamispaikkaan. Lisäksi kohtaamispaikka työllistää mm. pitkäaikaistyöttömän 6 kuukaudeksi kerrallaan.

Haarni (2010) käsittelee tutkimuksessaan kohtaamispaikkojen toimintaa ja paikan merkitystä siellä kävijöille. Kohtaamispaikoissa eläkeläisillä on mahdollista osallistua mukaan tekemiseen ja toistensa tapaamiseen. Toimintaan voi osallistua monella eri tavalla, oman mieltymyksen mukaan. Osallistumisen tulisi olla vapaaehtoista ja osallistujalle itselleen mielekäästä. Joku haluaa käydä vain kerran viikossa osallistumalla ruokapäivään tai bingoon, toinen haluaa käydä aktiivisesti ja osallistua jopa toiminnan järjestämiseen. Mahdollisuuksia on monia. Kohtaamispaikkojen ystävällinen ilmapiiri tarjoaa kävijöille tekemistä ja sosiaalisesti antoisan ympäristön. Kohtaamispaikassa käyminen tuo ikääntyneelle arkeen aikataulun, vaihtelevuutta ja mahdollisuuden tавata muita samanikäisiä ihmisiä. Ikääntyneelle on tärkeää tuntea kuuluvansa johonkin yhteisöön ja yhteisöön osallistumalla edistää omaa hyvinvointiaan. Kohtaamispaikkojen toiminnan tarkoituksena on lisätä ikääntyneiden hyvinvointia ja tukea heidän toimintakykyään. (Haarni 2010, 3.)

Kohtaamispaikka toiminta mahdollistaa yhteistyön lisääntymisen kolmannen sektorin seurakunnan, yhdistysten, urheiluseurojen ja SPR:n kanssa. Sosiaali- ja terveysministeriön ja Suomen Kuntaliitto antoivat laatusuosituksen vuonna 2001, joka koski ikääntyneiden hoitoa ja palvelua. Laatusuosituksen tarkoituksena on tukea kuntia kehittämään ikäihmisille suunnattuja palveluja lähtien liikkeelle paikallisista tarpeista ja voimavaroista. Kunta tekee palvelujen kehittämisessä yhteistyötä kolmannen sektorin, yksityisten palveluntuottajien sekä asiakkaiden, omaisten ja muiden kuntalaisten kanssa. Laatusuosituksen tavoite on ikääntyneiden hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. (Ikäihmisten palvelujen laatusuositus 2008.)

Teemapäivän ohjelmaan sisältyi kolme tietopohjaista luentoa ja esittelypöydät. Luentojen aiheina olivat sydämen toimintaan vaikuttavat keskeiset asiat, hyvä ravitsemus ja Kelan ikääntyneille suuntaamat kuntoutuskurssit. Teemapäivän luentojen tavoitteena oli antaa tietoa keskeisistä omaan terveyteen ja toimintakykyyn vaikuttavista tekijöistä ja oman kiinnostuksen herääminen terveelliseen ruokavalioon ja siten motivoitua elä-

mäntäpamuutokseen. Luentojen yhteydessä yleisöllä oli mahdollista esittää kysymyksiä. Jokaiselle luennoille varattiin esitysaikaa 30 min.

Luentojen jälkeen oli kahvitarjoilu ja senioritanssiesitys. Näiden jälkeen yleisöllä oli mahdollisuus tutustua esittelypöytiin, tasapainorataan ja sisäcurlingiin. Esittelypöytien tavoitteena oli antaa tietoa yhteistyötahojen toiminnasta. Senioritanssiesityksellä ja sisäcurlingilla haluttiin esitellä uudenlaista harrastusta. Tasapainoradan tavoitteena oli antaa tietoa tasapainon tärkeydestä ja sen merkityksestä ihmisen toimintakykyyn. Ohjaajina toimivat geronomiopiskelijat. Tilaisuudesta pyydettiin täyttämään palautekaavake. Palautteen antaneiden kesken arvottiin neljä lahjakorttia: kaksi hiustenleikkaukseen ja kaksi kohtaamispaikan ruokailupäivään.

3 HARRASTUSTOIMINNAN MERKITYS IKÄÄNTYVÄLLE IHMISELLE

Kohtaamispaikkojen tavoitteena on ikääntyneiden toimintakyvyn ja hyvinvoinnin lisääminen. Kohtaamispaikat tarjoavat ikääntyneille mahdollisuuden harrastamiseen. Heikkisen ja Marinin (2002, 132) mukaan psyykkistä toimintakykyä voidaan ylläpitää opiskelemalla uusia asioita ja erilaisilla harrastuksilla. Ikäihminen voi opiskella aikuisoppilaitoksissa, työväenopistoissa, kolmannen iän yliopistoissa ja erilaisilla kursseilla. Ikäihmiselle on tärkeää saada harjoittaa tiedonkäsittelytoimintojaan niissä asioissa, jotka häntä kiinnostavat. Psyykkistä toimintakykyä ylläpidetään myös erilaisilla harrastuksilla. Uusien harrastuksien opetteleminen vaatii enemmän tiedonkäsittelytoimintoja kuin television katselu tai radion kuunteleminen. Harrastus antaa virikkeitä eri tiedonkäsittelytoiminnoille esimerkiksi käden taitoja kehittävässä harrastuksessa käytetään kaikkia niitä toimintoja, joita vaaditaan työn suunnittelusta sen toteutukseen ja lopuksi työn arvioimiseen, kun se on valmis.

Tiedollisten eli kognitiivisten toimintojen vanhenemismuutokset alkavat ikääntyneillä eri ajankohtina. Eroa tuo myös se, että millaisesta tiedonkäsittelytoiminnosta on kysymys. Ensimmäisenä vanhenemismuutokset ilmenevät uuden oppimista ja suoritusnopeutta vaativissa tehtävissä kuten uudenlaisten ongelmien ratkaisujen löytämisessä. Mutta vasta 70 vuoden jälkeen tulevat vanhenemismuutokset esiin esim. kielitaidossa. Vanhenemismuutokset ovat aina yksilöllisiä. (Heikkinen ym. 2002, 123).

Kodin ulkopuolelle sijoittuvat harrastukset vaativat terveyttä ja hyvää toimintakykyä. Lawton (1994, Heikkinen ym. 2002, 134) on todennut, että harrastukset liitetään myös

onnellisen ja hyvän vanhuuden määrittelyihin. Harrastuksiin osallistuminen ja niiden kautta lisääntyvä itsetuntemus ylläpitävät iäkkäiden terveyttä ja hyvinvointia. Harrastusvalinta voi olla lähtöisin nuoruusvuosilta tai työajoilta ja muovautua elämäntilanteen ja toimintamahdollisuuksien mukaan. (Heikkinen ym. 2002, 134). Se voi olla myös kokonaan uusi harrastus kuten säännöllinen osallistuminen johonkin kohtaamispaikan toimintaan.

Haarnin (2010) tekemän tutkimuksen kohteena oli pääkaupunkiseudun yksi kaupunginosa ja sen kolme kohtaamispaikkaa. Hän käsittelee eläkeikäisten kohtaamispaikkojen toimintaa ja paikan merkitystä siellä kävijöille. Kohtaamispaikoissa eläkeläisillä on mahdollista osallistua mukaan tekemiseen ja toistensa tapaamiseen. Toimintaa voi osallistua monella eri tavalla, oman mieltymyksen mukaan. Osallistumisen tulisi olla vapaaehtoista ja osallistujalle itselleen mielekästä. Tutkimuksen mukaan toiminta näissä paikoissa jakaantui järjestettyyn toimintaan ja siihen liittyvään epäviralliseen toimintaan. Epäviralliseen toimintaan kuuluu siirtymiset, odottelut ja tauot. Toiminta ja se, miten niissä hienosti huomioitiin kaikki osallistujat, loivat toiminnan ilmapiirin ja toimivan yhteisön. Mukavassa ja väljässä ympäristössä syntyy tekemiselle perustuvaa vuorovaikutusta ja tätä mukavaa ja ystävällistä ilmapiiriä ylläpidetään tietoisesti. Kohtaamispaikkojen ilmapiirien tunnelma oli leppoisaa leikinlaskua ja nauramista, tilannekomiikkaa unohtamatta. Lämminhenkinen ja mukava ilmapiiri syntyy ajan myötä, kun opitaan tuntemaan toisensa. Yhteisössä oleminen ja tekeminen antaa mahdollisuuden kuulua johonkin kodin ulkopuoliseen, mikä on ikääntyneille todella tärkeää. Yhdessä tekeminen tuo mielihyvää ja sitä kautta se lisää omaa hyvinvointia. (Haarni 2010, 6 - 7.)

Taipale (2011, 176 - 182) on kirjassaan listannut omasta mielestään ne viisi tärkeää asiaa, joilla voimme itse vaikuttaa omaan elämämme, terveytemme ja mielenterveytemme laatuun. Nämä ovat liity, harrasta, opi uutta, anna ja naura. Liittymisellä Taipale (2011) tarkoittaa sitä, että jokainen ihminen tarvitsee toista ihmistä. Ihminen on sosiaalinen olento ja liittyminen tuo terveyttä. Taipale (2011) puhuu sosiaalisesta pääomasta, jolla on merkitystä ihmisten eliniänodotteelle ja hyvinvoinnille.

Harrastamisella Taipale (2011, 189 - 190, 197 - 200) tarkoittaa sitoutumista johonkin kehittävään askareeseen. Kulttuuri tuo hyvinvointia ja arjen kulttuuri on kulttuurin tuottamista omin käsin, tietoa perinteistä esim. käsitöiden muodossa. Tunteita synny-

tävät erilaiset elämykset ja tunteet taas tasapainottavat aivojen toimintaa. Ihmisen mieli ja elimistö pyrkii tasapainoon sosiaalisen ympäristön kanssa ja riittävän hyvä tasapaino tuo hyvinvointia ja terveyttä. Naisilla elokuvissa, teattereissa ja konserteissa käyminen ja miehillä opiskelu sekä itsensä kehittäminen olivat yhteydessä hyvään koettuun terveyteen.

Joka päivä voi oppia uutta. Mieli pysyy kunnossa, kun sitä käyttää. Vanha ihminen oppii hitaasti ja loogisesti, itse yrittämällä. Vanhan ihmisen oppimiseen vaikuttavat aiemmat oppimiskokemukset ja motivaatio. Opetuksen tulee olla selvää ja rauhallista, ja siihen tarvitaan paljon käytännön harjoitusta ja toistamista. Iän myötä tarkkaavaisuus ja keskittymiskyky vähenevät. Oppimista auttavat erilaiset muistivihjeet opitun mielessä säilyttämiseen. Vanha ihminen tarvitsee myönteistä palautetta ja rohkaisua ja oppimisympäristöön tulee kiinnittää huomiota. (Taipale 2001, 208, 212 - 215.) Kirjassaan Taipale (2011, 220 - 223) tarkoittaa antamisella henkistä laatua eli vanhuksilla on antaa kokemusta, muistoja ja tarinoita jaettavaksi. Ikäihmisten erityinen tehtävä on kertoa lähemmille tarinoita heidän lähihistoriastaan, heille tärkeistä ihmisistä ja paikoista.

Ikääntyneiden sosiaalisen yhdessäolon, osallistumisen ja yhteisöön kuulumisen tärkeyttä tuodaan esille myös Korhosen, Hietasen, Lyyran (2009, 200 - 206) tekemässä tutkimuksessa. Tutkimuksessa kartoitettiin iäkkäiden henkilöiden kokemuksia sosiaalisesta kanssakäymisestä kerhotoiminnassa. Tutkimuksen kohdejoukon muodostivat kahdeksan vapaaehtoista Pornaisten seurakunnan ikäihmisten kerhotoimintaan osallistuvaa 72 – 85-vuotiaasta henkilöä. Haastatteluaineistosta löytyi viisi merkityskokonaisuutta: yhteisöllisyys, identiteetin ylläpito, yksinolon katkaiseminen, ajassa kiinnipysyminen ja henkisen sisällön saaminen. Yhteisöllisyyteen sisältyy ryhmään kuuluminen, luottamuksen, olemisen vapauden ja yhdessä olemisen kokemus. Kokemuksessa saadaan sitä henkistä tukea, jota sosiaaliseen kanssakäymiseen osallistumalla voidaan toisillemme antaa. Ihmisten väliseen vuorovaikutukseen kuuluu yhteisöön liittymisen tarve. Ryhmän jäsenyys ja ryhmässä saatu vertaistuki ovat ikääntyneelle erittäin tärkeitä tekijöitä edistäen fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. Tutkimuksen mukaan identiteetin ylläpitoa ilmentävät kokemukset naisena ja miehenä olemisesta, työelämäroolin jatkamisesta ja hyväksytyksi tulemisesta. Työelämäroolin jatkaminen on sekä tämän että aikaisempien tutkimusten mukaan tekijä, joka rakentaa ikääntyneen kokemusta tarpeellisuudesta. Identiteetin tärkeä ylläpitäjä on oma kokemus siitä,

että on hyväksytty. Iäkkäiden ihmisten kokemusta itsearvostuksesta lisää tukea antavat ihmissuhteet. Säännöllinen osallistuminen sosiaaliseen toimintaa tuo ikääntyneille päivärhythmiin ja pitävät heidät kiinni tässä päivässä. Haarnin (2010) tutkimuksessa, jossa hän käsitteli eläkeikäisten kohtaamispaikkojen toimintaa ja paikan merkitystä siellä kävijöille, tulee esille samoja asioita yhteisöön kuulumisen ja säännöllisen päivärhythmin tärkeydestä.

4 RAVITSEMUS TERVEYDEN EDISTÄJÄNÄ

Ikääntyneen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja terveyden ylläpitämisen tärkeä tekijä on hyvä ravitsemus. Ikääntyminen ei heikennä ravitsemustilaa, mutta ikääntymisen myötä saattaa elimistössä tapahtua muutoksia, jotka aiheuttavat ravitsemusongelmia. Rasvakudoksen määrä kasvaa ja taas rasvattoman kudoksen määrä pienenee. Tämä tapahtuu silloin, kun ikääntynyt syö vähemmän kuin kulutus edellyttäisi. Ikääntyessä energiantarve pienenee, mutta suojaravinteiden määrä pysyy samana. Lihasmassan pienenemisessä hidastuu myös perusaineenvaihdunta. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010.)

Sokeriaineenvaihdunta heikkenee kehon rasvoittumisen ja lihasten katoamisen myötä. Liian myötä hormonaaliset muutokset nopeuttavat ravinnon proteiinien hajoamista ja proteiinien hyväksikäyttö heikkenee. Proteiinialiravitsemus voi johtaa elimistön tulehdusvasteen heikkenemiseen. Siitä voi seurata tulehdusriskien lisääntyminen, jolloin esim. haavojen paraneminen heikentyy. Liian vähäinen proteiinien määrä aiheuttaa lihaskatoa, joka heikentää liikunta- ja toimintakykyä, sekä kehon hallintaa. Tästä seuraa kaatumis- ja murtumisvaaran lisääntyminen sekä altistuminen infektioille että toiminnanrajoituksille. (Stolt, Axelin & Suhonen 2013, 24, 26.) Ikääntynyt tarvitsee vähintään 80 g proteiinia päivässä. Hyviä proteiinin lähteitä ovat maitotuotteet, pavut ja linssit, pähkinät, kypsä kala ja broileri. (Ikääntynyt tarvitsee vähintään 80 g proteiinia vuorokaudessa 2014.)

Liian myötä liikunta ja liikkuminen muuttuvat. Se vaikuttaa siihen, että myös ruokahalu muuttuu. Yleensä se vähenee. Myös sairastumisen myötä saattaa syöminen ja ravinnonsaanti vähetä. Ruokahalun vähentyessä myös ravinnonsaanti ja ravinnon energiamäärä vähenee. Tästä aiheutuu proteiinien, D-vitamiinin, C-vitamiinin, foolihapon, kalsiumin, sinkin ja kuidun saannin vähentyminen. (Stolt ym. 2013, 26 - 27.)

Hyvän ravitsemuksen keskeisiä tavoitteita ovat painonvaihteluiden ehkäisy, lihaskunnan ylläpito sekä yksilöllinen ravitsemushoito. Ravitsemustilaa voivat heikentää ilman näkyvää painonvaihtelua ruokavalion huono laatu, yksipuolisuus sekä runsas alkoholin käyttö. Valtion ravitsemusneuvottelukunta on vuonna 2010 laatinut ikääntyneille omat ravitsemussuositukset. Näiden ikääntyneiden ravitsemussuositusten tavoitteena on, että ikääntyneiden parissa työskentelevät ammattilaiset osaavat toteuttaa ravitsemushoitoa osana ikääntyneen ihmisen hyvää hoitoa. Ikääntyneiden ravintosuosituksissa keskeistä on, että ikääntymisen eri vaiheessa otetaan ravitsemukselliset tarpeet huomioon, ravitsemusta arvioidaan säännöllisesti, turvataan riittävä energian, proteiinin, ravintoaineiden, kuidun ja nesteen saanti ja varmistetaan D-vitamiinilisän käyttö yli 60-vuotiailla. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2010).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos on kiinnostunut kansantaudeistamme, niiden syistä ja tekijöistä, jotka vaikuttavat meidän suomalaisten terveyteen. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos tekee joka toinen vuosi postikyselyn 2400:lle Väestörekisteristä satunnaisesti valituille suomalaisille eläkeläisille. Tutkimustuloksista saadaan merkittävää tietoa suomalaisten terveyden edistämiseksi ja suojelemiseksi. Kyselytutkimusta on suoritettu vuodesta 1985 alkaen. Vuodesta 1993 alkaen otos muodostuu 65- 84-vuotiaista. Kevään 2011 raportin mukaan kyselyyn vastasi 71 % miehistä ja 73 % naisista. Seurannassa nähdään selkeästi, että vastaajien oma arvio terveydentilastaan on tasaisesti kohentunut 1990-luvun alusta vuoteen 2011. Keväällä 2011 tehdyssä raportissa 53 % miehistä ja 49 % naisista koki oman terveytensä hyväksi tai melko hyväksi. 16 sairaudenlistalta ainakin yhden lääkärin heillä kuluneen vuoden aikana toteaman tai hoitaneen sairauden tunnisti 76 % miehistä ja 79 % naisista. Kohonnutta verenpainetta tai verenpainetautiä oli hoidattanut 48 % miehistä ja 52 % naisista. Naisten osuus sydämen vajaatoiminnan kohdalla oli edelleen laskusuuntainen, mutta heidän osuutensa sepelvaltimotaudin laskussa on pysähtynyt. Naisista 55 % prosenttia ja miehistä 55 % ilmoitti käyttävänsä verenpainelääkettä. Ylipainoisten määrä on nousemassa. Miehistä 17 % ja naisista 25 % ilmoitti painoindeksi tulokseksi (BMI) vähintään 30. (Holstila, Helakorpi, Uutela 2012, 12 - 13.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2012, 14-16) raportin mukaan eläkeläisten ruokakäytöt ovat ajansaatossa muuttuneet terveellisemmiksi. Leivälle käytetään enemmän voi-kasviöljyseosta. Ruoanvalmistuksessa käytetään yhä enemmän kasviöljyä. Voin käyttö vähän lisääntyi vuonna 2011. Ruokajuomana käytti rasvatonta tai yk-

kösmaitoa 33 % miehistä ja 35 % naisista. Vastaajista vanhimmat käyttivät enemmän voita leivällä ja joivat rasvaista maitoa. Ruisleivän päivittäinen käyttö on pysynyt yhtä yleisenä kuluneena vuosikymmenenä. Maidon käyttö ruokajuomana on vähentynyt vuosien saatossa. Marjojen ja hedelmien päivittäinen käyttö pitkällä aikavälillä on lisääntynyt. Ikäjakaumassa 65-84 vuotiaat käytti marjoja ja hedelmiä päivittäin miehistä 29 % ja naisista 39 %.

Jokaiselle meistä terveys on voimavara, jota voimme itse säädellä monin eri tavoin. Terveiden voimavaroja lisäävät säännöllinen elämänrytmi, riittävä lepo, säännöllinen liikunta ja sosiaaliset suhteet. Kohtaamispaikat pyrkivät toiminnallaan parantamaan ja tukemaan ikääntyneiden toimintakykyä, ennaltaehkäisemään sairauksia ja näin lisäämään ikääntyneiden hyvinvointia. Tervakartanon kohtaamispaikalla on joka kuukauden ensimmäinen tiistai niin sanottu ruokapäivä, jolloin siellä voi syödä lounasta. Lounaan hinta on 6 euroa.

Ruokailun lisäksi säännölliseen toimintaa kuuluvat viikoittain kokoontuvat erilaiset kerhot ja liikuntatuokiot, aivojumppaa unohtamatta. Kohtaamispaikat pyrkivät vaikuttamaan ikääntyneiden elämäntapoihin ohjaamalla niitä terveellisempään suuntaan. Eri alan asiantuntijavierailuilla jaetaan ikääntyneille tietoa ja käytännön ohjeita oman toimintakyvyn ylläpitämiseen ja parantamiseen. Ikääntyneiden kiinnostus terveelliseen ruokavalioon tuli esiin myös Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2012, 14 - 16) julkaisemassa raportissa. Ruokavaliossa on tapahtunut muutosta parempaan suuntaan. Suomalaisessa ruokavaliossa käytetään vielä kuitenkin liian paljon suolaa. Erityisesti leivät, leikkeleet ja makkarat sisältävät runsaasti suolaa. Runsas suolan käyttö nostaa verenpainetta ja korkea verenpaine taas altistaa mm. sydän- ja verisuonisairauksille. Suola on yhdiste, joka sisältää natriumia ja kloridia. Natrium on välttämätön ravintoaine, mutta sen tarve on vähäinen vain 1,3 g suolaksi muutettuna. Aikuisilla suolan saantisuositus on enintään 5 g päivässä. (Suolaa vähemmän 2012.)

5 SYDÄNSAIRAUKSIEN VAIKUTUS

Sydämen toimintakykyä vähentää sydämessä ja verenkiertoelimistössä tapahtuvat ikääntymisestä johtuvat muutokset. Nämä muutokset tuovat rajoituksia fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen suorituskyykyyn. Muutokset ovat sekä rakenteellisia että toiminnallisia. Sydämen läppäjärjestelmässä tapahtuu rappeuttavia muutoksia ja sydämen seinämä paksuuntuu. Toiminnallisesti tapahtuva muutos on syketaajuuden pie-

neneminen. Ikääntyessä sydän- ja verisuonitautien riski saattaa lisääntyä. 60 % sepelvaltimotautiin liittyvistä kuolemista tapahtuu yli 75 vuotiailla. (Jokinen, Juvonen, Kaartinen, Nieminen, Niitynperä, Partanen, Pohjola- Sintonen, Romo, Strandberg & Vanhanen 2005, 194 – 196.)

Yleisimpiä sydän- ja verisuonisairauksia ovat sepelvaltimotauti, sydämen vajaatoiminta ja aivoverenkiertohäiriöt. Näiden sairauksien riskitekijöihin kuuluvat perinnölliset tekijät, ravinnon rasvapitoisuus ja ravinnon rasvan laatu, veren korkea kolesterolipitoisuus ja tupakointi. Sepelvaltimotaudin yleisin syy on ateroskleroosi eli valtimonseinämien kovettuminen. Sepelvaltimotauti ja verenpaineauti ovat yleisimmät syyt sydämen vajaatoiminnassa. (Sydän- ja verisuonitaudit 2013.)

Aivoverenkiertohäiriöissä aivovaltimoverenkierto on pysyvästi tai tilapäisesti heikentynyt tai kyseessä on aivoverenvuoto. Näistä seuraa aivotoimintahäiriöitä kuten tajunnan heikkenemistä ja halvausoireita. Riskitekijöitä näissäkin sairauksissa ovat verenpaine, tupakointi, ravinnon rasvapitoisuus ja veren kolesterolipitoisuus. (Sydän- ja verisuonitaudit 2013.)

Yhteiskunnalle koituu sydän- ja verisuonisairauksien hoidosta vuosittain hoitokustannuksia arviolta 918 milj. euroa. Sydän- ja verisuonisairaudet ovat Suomessa 3:nneksi suurin työkyvyttömyyttä aiheuttava sairausryhmä, vaikka niistä on tullut yhä enemmän iäkkäiden sairaus. WHO:n eli Maailman terveysjärjestön mukaan 80 prosenttia sepelvaltimotaudista ja 90 prosenttia tyypin 2 diabeteksesta olisi ehkäistävissä terveellisillä elintavoilla eli tupakattomuudella, terveellisellä ruokavaliolla, riittävällä liikunnalla ja painonhallinnalla. (Tilastotietoja sydän- ja verenkiertoelinten sairauksista.)

Lähes joka neljännellä ihmisellä on Kelan myöntämä lääkkeiden erityiskorvausoikeus. Yleisin erityiskorvauksen peruste on verenpaineauti. Vuonna 2006 65 vuotta täyttäneillä noin joka kolmannella oli erityiskorvausoikeus verenpainelääkitykseen. Kelan rekisterissä oli vuoden 2006 lopussa ikääntyneitä 280 000. Rekisterin kolmanneksi suurin sairaus ryhmä oli sepelvaltimotauti. Korvauksen oli saanut noin 196 000 ihmistä. Oikeutettujen määrä on ollut vuodesta 2002 laskusuunnassa. Sairaus todetaan nykyisin iäkkäämmillä. Sairauden ilmaantumisen vähentymiseen on myös vaikuttanut miesten tupakoinnin väheneminen ja verenpaineaudin ja korkeiden rasva-arvojen lääkehoito. Diabeteksen takia erityiskorvausta saa 177 000 ihmistä. Sen määrä nousee 7500:lla vuosittain. Sairastuneiden määrä on verenpaineautiin sairastuneiden kanssa

samansuuruista. Ikääntyneiden määrä diabeteksen vuoksi erityiskorvausoikeuden saaneilla on yhtä suuri kuin työikäisten diabeetikoiden. Sydämen vajaatoiminnan perusteella erityiskorvausoikeuden saaneiden määrä on vähentynyt jo pitkään. Vähentymisen johtuu siitä, että sairaus on yleinen vanhemmissa ikäryhmissä ja näissä ryhmissä kuolleisuus on suurta. Kela poistaa rekisteristä kuolleet henkilöt. Toisaalta väheneminen johtuu siitä, että sairauden diagnostiikka on tarkentunut. (Klaukka 2007, 1514 - 1516.)

6 KELAN IKÄÄNTYNEILLE SUUNTAAMA KUNTOUTUS

Kela järjestää harkinnanvaraisena kuntoutuksena kuntoutus- ja sopeutumisvalmennuskursseja yli 65 vuotta täyttäneille moni sairaille ja omaishoitajille. Laissa Kansaneläkelaitoksen kuntoutusetuuksista ja kuntoutusrahaetuksista pykälässä 12 määritellään mitä harkinnanvarainen kuntoutus on. *Kansaneläkelaitos voi järjestää ja korvata järjestämisvelvollisuuteensa kuuluvan ammatillisen tai lääkinnällisen kuntoutuksen lisäksi muutakin kuntoutusta (harkinnanvarainen kuntoutus). Tähän tarkoitukseen on vuosittain käytettävä vähintään rahamäärä, joka vastaa neljää prosenttia vakuutettujen sairausvakuutusmaksuina kertyneestä määrästä. Harkinnanvaraiseen kuntoutukseen käytettävästä, edellä tarkoitettua suuremmasta enimmäisrahamäärästä päättää vuosittain eduskunta valtion talousarvion käsittelyn yhteydessä.* (Laki Kansaneläkelaitoksen kuntoutusetuuksista ja kuntoutusrahaetuksista 15.7.2005/566.)

Kelan kuntoutuksesta saa tietoa Kelan toimistoista, Kelan yhteyskeskuksen palvelunumerosta ja Kelan www-sivuilta. Kelan www-sivulta kohdassa ”kuntoutus” on kursitarjontahakutoiminto. Kuntoutuskursseja järjestetään myös omaishoitajille. Omaishoitajalta ei edellytetä omaishoitajasopimuksen solmimista. Omaishoitaja ei toimi kuntoutuskurssilla hoidettavansa hoitajana.

Ikääntyneiden moni sairaiden kuntoutuskurssit on tarkoitettu kotona tai palvelutalossa asuville, joilla on sairauksista johtuen merkittävää uhkaa kotona asumisessa tai muunlaista vaikeutta toimintakyvyssään. Kursseilla ei ole ikärajamäärittelyä, jolloin kuntoutuja voi olla hyvinkin iäkäs. Kurssien yleisenä tavoitteena on tukea ikääntyneen kotona ja siinä lähiympäristössä selviytymistä. Ikääntynyt saattaa olla syrjäytymässä ja hänellä on esteitä osallistumisessa, mitkä aiheuttavat kuntoutuksen tarpeen. Kuntoutuksen myöntäminen edellyttää, että kuntoutujan toimintakykyä voidaan parantaa ja ylläpitää kuntoutuksella. Hakijan kuntoutustarpeen arvioi terveydenhuolto, jossa lääkäri

B-lääkärintlausunnossa suosittaa kuntoutusta. Lääkärintlausunnon lisäksi hakija täyttää Kelan kuntoutushakemuksen KU132, ja nämä molemmat palautetaan Kelaan. (Työelämässä poissaolevien ikääntyneiden monisairaiden osittainen perhekurssi.)

Kela myöntää ikääntyneille harkinnanvaraisena kuntoutuksena myös yksilöllisiä laitostuntoutusjaksoja. Kuntoutusjakson tavoitteena on tukea kuntoutujan mahdollisuuksia selviytyä arkipäivän tilanteissa mahdollisimman itsenäisesti. Kuntoutujalle ja jaksolle osallistuva omainen saa tietoa ja keinoja vaikuttaa kuntoutujan toimintakykyyn. Heitä rohkaistaan toimimaan mahdollisimman täysipainoisesti elinympäristössään ja yhteiskunnassa. Ikääntyneen kohdalla huomioidaan rajoitteet, jotka vaikuttavat itsenäiseen selviytymiseen. Kuntoutuksen tulee vastata asiakkaan tarpeita ja tavoitteiden tulee tukea päivittäisistä toiminnoista suoriutumista. Kun kuntoutujan oireisto on laaja-alainen ja moniongelmainen ja hänen tilanteensa vaatii yksilöllisempää suunnittelua, valitaan kuntoutujalle yksilöllinen laitostuntoutus. (Kuntoutusjaksot 2012.)

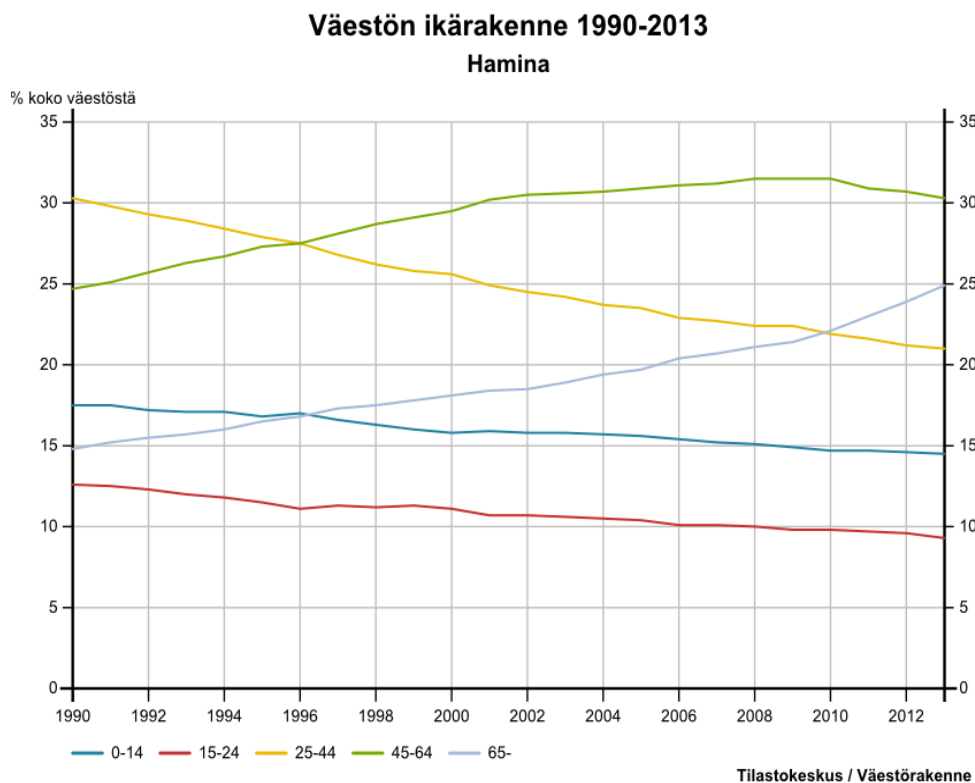
7 IKÄÄNTYMINEN HAMINAN KAUPUNGIN SUMMAN TAAJAMASSA

Haminan vanhuspoliittisen strategian tulevaisuuden kuvana on, että Hamina on hyvä ja turvallinen kaupunki vanhuksille. Valtaosa kaupungin ikääntyneistä asuu vielä kotona. Yli 75 vuotiaista asuu kotona 92 %. Strategian ohjelmassa painottuu ennaltaehkäisy merkitys, jossa pyritään panostamaan ja edistämään oikea-aikaista tiedon saantia järjestämällä esim. kylille liikkuvia palveluja. Haminan vanhusväestön toimintaohjelmaa varten ja sen päivittämiseksi vuosille 2009 – 2019 tehtiin kuntalaisille kysely. Kyselyyn vastasi 224 kuntalaista. Vastaajista oli naisia 75 % ja miehiä 25 % ja näistä oli 87 % yli 65 vuotiaita. Kyselyn mukaan yli puolet vastaajista tyytyväisiä kaupungin tarjoamaan harrastustoimintaan. Vastaajista vajaa 9 % koki niissä suuria puutteita. Haminan kaupungin vanhuspoliittisessa strategiassa tuodaan esiin kolmannen sektorin toiminnan lisääntyminen ikääntyneille suunnatuissa palveluissa. Hamina pyrkii tukemaan yhdistyksiä ja yhteisöjä antamalla käyttöön työpanosta, tiloja ja välineistöjä taloudellisen tukemisen sijasta. (Haminan kaupungin vanhuspoliittinen strategia 2011-2019 2011.)

Opinnäytetyössä haluttiin tuoda esille koko Haminan kaupungin ja Summan ja Uuden Summan alueen ikääntyneiden ikärakennetta. Eläketurvakeskuksen ja Kansaneläkelaitoksen tilaston (2012) mukaan Haminassa oli 31.12.2011 vanhuuseläkettä saavia 5480 ja eläkkeensaajia kaikkiaan 7 082. Kaikista eläkkeensaajista yli 80 -vuotiaita oli

yhteensä 1 346 ja 70 – 79 -vuotiaita yhteensä 2 146. (Tilasto Suomen eläkkeensaajista kunnittain 2011, 34, 50.)

Haminan Summan ja Uuden-Summan alueella on yhteensä 1201 taloutta. Alueella on 100-91 vuotiaita 14, 90-81 vuotiaita 79, 80-71 vuotiaita 158 ja 70-61 vuotiaita 375. (Pöntynen 2014). Väestön ikärakenne taulukko antaa hyvän kuvan koko Haminan alueen ikärakenteen kehityksestä ajalta 1990 – 2013. Taulukosta nähdään eläke-ikäisten määrän kasvavan myös Haminassa. Samanlainen väestörakenteen muutos on tapahtumassa koko Suomessa ja Euroopassa. (Väestö 2014.)



Kuva 1. Väestön ikärakenne 1990-2013

Väestöennusteen mukaan oli vuonna 1997 yli 65-vuotiaita yhteensä 752 000. Tämän ikäisten määrän on arvioitu olevan suurimmillaan vuonna 2032, jolloin yli 65-vuotiaita olisi 1 289 000 ja vuonna 2050 määrä olisi 1 139 000. (Väestöennuste 1998 – 2050, 1998).

8 HAMINAN ALUEEN KOHTAAMISPAIKAT

Haminan alueella on kolme kohtaamispaikkaa: Iitan pirtti Husulan kaupungin osassa, Puistokammari kaupungin keskustassa ja Tervakartano Uudessa-Summassa. Terva-

kartanon kohtaamispaikalla on nimi Summakammari. Tätä nimeä käytetään harvoin. Kohtaamispaikoissa on alueen ihmisillä mahdollisuus tutustua toisiinsa ja osallistua sen toimintaan ja toiminnan kehittämiseen. Kohtaamispaikat tarjoavat hyvän kokoontumispaikan erilaisille yhdistyksille. Puistokammarin tiloissa kokoontuu esim. Kouvolan Seudun muisti ry:n muistikahvila. Kohtaamispaikkojen toiminnan tarkoituksena on lisätä kaupungin asukkaiden hyvinvointia ja tukea heidän toimintakykyään avoimesti ja luottamuksellisesti. (Haminassa toimivat kohtaamispaikat ovat avoinna kaikenkäisille ihmisille.)

Kaartisen (2013) kertoman mukaan kohtaamispaikat tekevät monipuolista yhteistyötä eri toimijoiden ja ihmisten kanssa. Kohtaamispaikkojen koordinointi siirtyi vuoden 2013 alusta Husula - Salmenkylä-alueupayhdistykselle tiiviin yhteistyön säilyessä kaupunkiin. Haminan kaupunki maksaa vuosittain toiminta-avustusta Husula – Salmenkylä alueupayhdistykselle. Tervakartano ja Puistokammari toimivat Haminan kaupungin omistamissa tiloissa, jolloin kaupungin vanhustyö huolehtii näiden tilojen vuokratuloista. Iitan pirtti toimii Vehkalahden vanhusten tukiyhdistyksen tiloissa, jolle se maksaa tilasta vuokran. Kohtaamispaikoissa työskentelee yhteensä 10 ohjaajaa; Puistokammarissa 3, Tervakartanossa 2 ja Iitan pirtissä 5 henkilöä. Ohjaajat ovat kaupungin palkkatuella työskenteleviä ja he vaihtuvat 6 kk:n välein. Husula- Salmenkylä-alueupayhdistys palkkaa Iitan pirtin ohjaajia. Iitan pirtti huolehtii viereisen koulun aamu- ja iltapäiväkerhotoiminnasta sekä vastaa vanhusten kauppa- ja siivouspalvelusta. Hannele Kaartinen toimii alueupayhdistyksen yhteyshenkilönä, kohtaamispaikkojen vastaavana, ohjaajien esimiehenä ja Haminan vapaaehtoistoiminnan koordinaattorina.

Ikääntyneellä tulee olla mahdollisuus liikkua ja siten päästä osallistumaan kodin ulkopuoliseen ympäristöön, jotta hän voi ylläpitää sosiaalisia suhteitaan. Kotona tai laitoksessa asuvalla ikääntyneen on hyvä olla tietoinen siitä, että hänellä on mahdollisuus sosiaaliseen kanssakäymiseen toisten ihmisten kanssa. Tällainen kanssakäyminen edistää vuorovaikutusta. Ikääntyneelle on tärkeää saada olla ajassa mukana ja tuntea itsensä hyödylliseksi ja hyväksytyksi omana itsenään. (Näslindh- Ylispangar 2012, 21.) Tervakartanon kanssa samoissa tiloissa toimii asumispalveluyksikkö Hildankoti ja tien toisella puolella on hoivakoti nimeltään Summankoti. Näiden yksiköiden asukkaita osallistuu kohtaamispaikan toimintaan. Jokaisessa kohtaamispaikassa järjestetään ruokapäivä, jolloin sinne voi tulla syömään päivän lounaan. (Kaartinen 2013.)

Tervakartanon teemapäivän yhdeksi ehdottomasti toteutettavaksi ohjelmanumeroksi valittiin ilmainen kahvitarjoilu. Kohtaamispaikoilla kahvittelulla on oma osuutensa osallistujien keskeiseen vuorovaikutukseen. Yhteisö rakentuu ja sitä ylläpidetään kahvittelulla. Se luo yhteenkuuluvuuden tunnetta ja sen lomassa on helppo keskustella vapaamuotoisista aiheista. Kohtaamispaikalla kahvittelua voi verrata työpaikan kahvitaukoihin. (Haarni 2010, 8.)

Haarnin (2010, 12) mukaan kohtaamispaikat tukevat yhteisöllisyyttä monella tavalla. Tiloissa kokoontuu erilaisia ryhmiä ja yhdistyksiä. Sen lisäksi kohtaamispaikat tarjoavat tilojaan monenlaiseen toimintaan. Tervakartanolta voi vuokrata tilat esim. perhejuhlien pitämiseen. Haminan seudun Parkinson- yhdistys kokoontuu Tervakartanolla säännöllisesti. Kohtaamispaikassa on erillinen keittiö, josta löytyvät ruoka- ja kahviantiatot, lasit ja ruokailuvälineet, kylmätilat ja astianpesukone. Tilassa on erillinen ruokailu- ja kahvitila pöytineen ja tuoleineen. Tila on kodikas: kauniit verhot ikkunoissa ja matot lattialla. Avarista ikkunoista avautuu näkymä luontoon. Voimistelusalua vuokrataan yksityisille henkilöille ja seuroille.

Tervakartano on auki ma – ti klo 9.00 – 14.00 ja to – pe 9.00 – 14.00. Jokaisella kohtaamispaikalla on oma kuukausiohjelmansa. Kuukausi ohjelmaan kuuluu tuolijumpaa, verenpaineen mittausta, käsityö- ja muistipiiri, kortti- ja noppapelejä, bingo ja ruokapäivä. (Kuukausiohjelma huhtikuu 2014.)

9 KOHTAAMISPAIKKOJEN TEKEMINEN TUNNETUKSI

Teemapäivän tavoitteena oli saada mahdollisimman paljon Summan ja Uuden-Summan alueen ikääntyneitä osallistumaan 26.4.2014 pidettävään tilaisuuteen. Jatkossa olisi tarkoitus, että ikääntyneet kävisivät enemmän kohtaamispaikassa ja tiloja vuokrattaisiin erilaisiin yksityisiin tilaisuuksiin

Mainonnan avulla pyritään tavoitteellisesti tiedottamaan suurelle ihmisjoukolle esim. jostakin tapahtumasta. Mainonta liitetään yleensä johonkin yritykseen ja yrityksen tuotteiden myynnin edistämiseen. Myös yksityinen henkilö voi olla mainostaja eli lähettäjä. Mainonnassa pyritään siihen, että sanoma julkaistaan vastaanottajille samanaikaisesti. Sanoman voi muotoilla lähettäjä tai hänen toimeksiannostaan sen muotoilu on annettu jollekin tehtäväksi. (Iltanen 2000, 54.)

Iltasen (2000, 95 - 96) mukaan mainonnalle asetetaan kolmenlaiset tavoitteet. Ensimmäiseksi puhutaan kontaktitavoitteista esim. peittotavoitteesta eli kuinka monta prosenttia mainosväline tavoittaa jostakin kohderyhmästä. Toiseksi puhutaan sisältötavoitteista eli mainonnan laadullisista ja sisällöllisistä ominaisuuksista. Kolmantena kohtana mainitaan toiminta- ja reaktiotavoitteet eli mitä eritasoisia reaktioita tapahtuu, kun mainos on julkaistu. Näitä reaktioita voivat olla esim. kupongin palautus, käynti palvelupisteessä, tiedustelu tai tarjouspyyntö tai sitten tuotteen ostos.

Teemapäivän mainosvälineeksi valittiin esite. Esite tavoittaa kohderyhmän, tässä tapauksessa Summan ja Uuden-Summan mahdollisimman monen ikääntyneen oikea-aikaisesti, noin kaksi viikkoa ennen teemapäivää. Esite on myös taloudellinen mainosväline. Teemapäivän esite oli A4-kokoinen, joka oli vihkomalliin taitettu. (Liite 2.) Taloudellisista syistä valittiin mustavalkoinen väritys. Esitteessä käytettiin erilaisia fontteja lisäämään ilmettä ja helpottamaan lukemista. Kansi lehdessä on puolen sivun kokoinen kuva korttiapelaavasta ikääntyneestä pariskunnasta.

Teemapäivää mainostettiin myös Haminan talousalueen uutislehdessä Reimarissa ja perjantain 25.4.2014 Kymen Sanomien Viikonlopun menot-palstalla. Lehtiartikkeli (liite 1) kertoo kohtaamispaikan toiminnasta enemmän ja se tavoittaa suuremman ja eri-ikäisen joukon alueen asukkaita. Tämän jälkeen myös puskaradio aloittaa toimintansa lisäten mahdollisia tilaisuuteen osallistujia. Lisäksi esite jaettiin kaupungin kotihoidon Summan ja Uuden-Summan alueen esimiehelle, joka välitti esitteen tiedoksi kotihoidon hoitajille. Tarkoituksena, että hoitajat houkuttelisivat kotikäynneillään asiakkaitaan osallistumaan teemapäivään.

10 TEEMAPÄIVÄ TERVAKARTANOLLA

Teemapäivä Tervakartanon kohtaamispaikalla pidettiin 26.4.2014 klo 12-15. Kohtaamispaikka sijaitsee Haminassa Uuden-Summan kaupunginosassa, Kerrospolku 2:ssa. Samassa rakennuksessa on päiväkotia ja palvelukotiyksikkö Hildankoti. Lähellä on koulu, luokat 1-6. Uudessa-Summassa on lähikauppa, krouvi ja parturi. Taajamasta on matkaa Haminan keskustaan 5 km. Haminan keskustassa on kaikki palvelut kuten isommat ruokakaupat, pankit, posti, uima- ja liikuntahalli. Haminan terveysasemalle on matkaa noin 8 km.

10.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallisella opinnäytetyöllä voidaan kehittää työelämää. Sillä voidaan ohjeistaa, opastaa tai järjestää jotakin toimintaa. Se voi olla työelämän käytäntöön suunnattu ohje tai opastus esim. perehdyttämisosas. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla myös jonkin tapahtuman järjestäminen. Toiminnallinen opinnäytetyö muodostuu kahdesta osiosta. Raporttiosasta selviää mitä, miksi ja miten työ on tehty. Siinä kuvataan työnprosessia, työn tuloksia ja niitä johtopäätöksiä, johon työllä on päästy. (Vilka & Airaksinen 2003, 9, 65.)

Toinen osa on produkti eli tuotos. Tuotos on yleensä kirjallinen ja sen tekstiosassa puhutellaan kohde- ja käyttäjäryhmää. Hyvä raportti on yhtenäinen ja johdonmukainen ja auttaa lukijaa perehtymään työprosessiin. Raportti mahdollistaa lukijan ja kirjoittajan välisen vuorovaikutuksen. Toiminnallinen opinnäytetyö kertoo sen kirjoittajan ammatillisesta osaamisesta. Siinä näkyy kirjoittajan ammatillinen ja persoonallinen kasvu. (Vilka ym. 2003, 9,65.)

10.2 Projektin osapuolet

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on suositeltavaa olla toimeksiantaja. Kun opinnäytetyöllä on toimeksiantaja, pääsee laajemmin näyttämään osaamistaan ja herättämään työelämän kiinnostusta itseensä. Tätä kautta on myös mahdollistua työllistyä. Opinnäytetyön avulla pääsee luomaan suhteita, kokeilemaan ja kehittämään omia taitoja kehittää työelämää. (Vilka ym. 2003, 16.)

Opinnäytetyön ja sen tuotoksen, teemapäivän, tilasi Haminan kaupungin vanhustyö. Teemapäivän suunnittelusta ja toteutuksesta vastasi geronomiopiskelija ja siinä olivat mukana Husula – Salmenkylä-alueupayhdistys, joka vastaa Haminan alueen kohtaamispaikkojen toiminnasta. Teemapäivästä kerättävä palaute antoi tietoa kehittää kohtaamispaikkojen toimintaa asiakaslähtöisesti eli tehdään sitä mille on kysyntää ja tarvetta.

10.3 Teemapäivän sisällön suunnittelu

Haminan vanhustyön johtoryhmän kokous pidettiin 4.12.2013. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu hyväksyi aiheen teemapäivän pitämisestä ja sen liittämistä toiminnal-

liseen opinnäytetyöhön 9.12.2013. Joulukuun 12. päivä aihe esiteltiin Haminan kaupungin vanhustyön johtajalle hänen luonaan käynnin yhteydessä. Sopimus allekirjoitettiin 17.3.2014. (Liite 4.) Haminan alueen kohtaamispaikkojen toiminnanohjaajalle teemapäivä esiteltiin puhelimitse 7.1.2014 ja puhelinkeskustelun yhteydessä sovittiin ensimmäinen tapaaminen, joka oli 15.1.2014. Tapaamisessa olivat läsnä geronomiopiskelija, kohtaamispaikkojen toiminnanohjaaja ja kahden muun kohtaamispaikan työntekijöistä yksi eli yhteensä neljä henkilöä. Ensimmäisellä tapaamiskerralla aihe esiteltiin koko suunnitteluryhmälle. Tässä tapaamisessa sovittiin teemapäivän toteutumisen ajankohdaksi lauantai 26.4.2014 klo 12 – 15.

Ensimmäisellä tapaamiskerralla suunnitteluryhmä sopi myös ohjelmarungon. Teemapäivän ohjelma sisältäisi luentoja, jotka koettiin ikääntyneille ajankohtaisiksi; kuten vapaaehtoistyö, ravinto ja sydänsairaudet. Teemapäivällä haluttiin tuoda myös oman kylän toimintaa tutuksi. Suunnitteluryhmä koki, että tilaisuudessa tarjottavat ilmaiset pullakahvit saattaisi tuoda yleisöä enemmän paikalle. Kahvitarjoilu sovittiin aloitettavaksi vasta luentoesitysten jälkeen, jolloin yleisö keskittyisi paremmin luentojen kuuntelemiseen eikä tilassa olisi ylimääräistä hälinää. Vapaaehtoistyön luento vaihtui myöhemmin Kelan ikääntyneille suunnattuun kuntoutuksen luento, koska seurakunnan edustaja ei päässyt tilaisuuteen. Työskentelen Kelassa ja työtehtäviini kuuluu kuntoutusetuudet. Toin teemapäivään omaa ammatillista osaamistani.

Teemapäivällä tarjottiin myös yhteistyötahoille mahdollisuus esitellä toimintaansa esittelypöytien muodossa. Suunnitteluryhmä sopi, että tilaisuuteen ei oteta tuote-esittelyjä eikä niiden myyntiä, koska haluttiin yleisön keskittyvän ohjelman ja esittelypöytien antamaan tärkeää antiin. Haminassa järjestettiin seniorimessut 7.5.2014 ja tässä tilaisuudessa oli tuote-esittelyä ja myyntiä.

Alustavasti sovittiin, että tilassa olisivat seuraavat esittelypöydät:

- Haminan kaupungin liikuntatoimi esittelisi Summan ja Uuden-Summan liikuntamahdollisuuksia ikääntyneille ja mitä liikuntaa Haminan kaupungilla on tarjonta ikääntyneille.
- Haminan Seudun Oloneuvokset esittelisi seniori- ja tuolitanssia yhtenä harrastusmahdollisuutena.

- Martta yhdistys esittelisi toimintaansa ja kertoisivat mitä heillä olisi tarjota ikääntyneille, ehkä joitakin vinkkejä ruoanlaittoon ja kodinhoitoon.
- Haminan kaupungin palveluohjaaja esittelisi ikääntyneille suunnattuja palveluja ja kuljetuspalvelua Summan ja Uuden- Summan alueella.
- Haminan kaupungin vanhustenneuvosto esittelemään toimintaansa.
- Haminan seurakunnan diakoniatyö esittelisi toimintaansa.
- Haminan alueen kohtaamispaikkoja esiteltäisiin.

Juhlasalissa oli geronomiopiskelijoiden opastuksella mahdollista tutustua sisäcurlingiin ja tasapainorataan. Suunnitteluryhmässä sovittiin, että geronomiopiskelija otti sähköpostitse yhteyttä luennoitsijoihin ja esittelypöydän pitäjiin ja pyysi heiltä vastausta sähköpostitse 4.4.2014 mennessä. Opiskelija hoiti myös yhteydenoton Reimari lehden toimittajaan. Esitteestä sovittiin, että se on A4 kokoinen vihkomaiseksi taitettu, jolloin siinä on neljä sivua. Suunnitteluryhmä totesi, että vihkomainen esite on muodoltaan selkeämpi ja helpompi lukea.

Aluksi sovittiin, että esitteet jaettaisiin alueen joka talouteen, ja jakamiseen pyydettiin apua urheiluseuralta. Ajatuksena oli, että näin saadaan järjestelyyn mukaan kolmannen sektorin järjestötoimintaa. Ajatuksena oli, että seuran juniorit käyttäisivät esitteen jakamiseen yhden oman harjoituskertansa. Esitteiden jakaminen suunniteltiin toteutettavaksi viikon 16 alussa, kaksi viikkoa ennen teemapäivää, jolloin tapahtuma jäisi asukkaille paremmin mieleen. Liian aikaisin jaetun esitteen arvioitiin jäävän lehtipinon alimmaiseksi ja unohtuvan sinne.

Suunnitteluryhmässä pohdittiin tilaisuuden mahdollisia tukijoita eli sponsoreita. Haminan kaupungin vanhustyöltä pyydettiin sponsoroimaan tilaisuuden kahvituksessa tarvittavat kertakäyttömukit, servietit, teet, sokeri ja maito. Kahvi kysytään K- supermarket Kannunasta ja pitkopullaa leipomoliike Aitolahdelta.

Opinnäytetyön arviointia varten ja kohtaamispaikan toiminnan kehittämiseksi oli hyvä saada tilaisuudesta palautetta. Palautekaavakkeen täyttämistä markkinoitiin kahdella lahjakortilla, jotka pyydettiin alueen paikallisesta kampaamosta. Näin tuotiin samalla

tunnetuksi alueen omaa palvelutarjontaa. Myöhemmin lahjakorttien määrä nostettiin neljään.

Suunnitteluryhmässä pohdittiin myös teemapäivän nimeä. Nimeksi ehdotettiin ”Yksissä tuumin ei kun menoksi” Summan Tervakartanon kohtaamispaikka tutuksi. Ryhmälle annettiin muutama päivä aikaa miettiä nimeä ja tehdä omia nimiehdotuksia. Yhdeeltä suunnitteluryhmän jäseneltä tuli seuraavia nimiehdotuksia: ”Tuumien yksin tai yhdessä, ei kun menoksi ja kartanolle siis Tervakartanolle”, ”Yksissä tuumin ei kun menoksi ja Tervakartanolle”. Opinnäytetyön laatija päätyi tilaisuuden alkuperäiseen nimeen sen kertovan ja ytimekkään sanamuodon vuoksi. Teemapäivän ohjelman punaisena lankana oli ajatus, että alueen ikääntynyt miettisi, miten itse voisi vaikuttaa toimintakykyynsä sitä parantavasti.

Suunnitteluryhmässä koettiin, että tilojen vuokrauksen mahdollisuus tulee näkyä esitteessä samoin kuin lyhyt kuvaus siitä mitä kohtaamispaikassa tapahtuu. Tärkeäksi koettiin myös, että tilaisuuden ohjelma oli selkeästi esitetty esitteessä. Suunnitteluryhmä seuraava tapaamiskerraksi sovittiin 2.4.2014, jolloin käytäisiin läpi päivän ohjelma ja työnjako.

Suunnittelupalaverin jälkeisenä päivänä otettiin sähköpostitse yhteyttä luennoitsijoihin ja esittelypöydän ihmisiin. Suurin osa näistä ihmisistä vastasi viestiin muutaman päivän kuluessa. Martat eivät vastanneet viestiin. Yksi suunnitteluryhmän jäsen laittoi Marttojen useammalle eri jäsenille sähköpostiviestin, mutta kukaan heistä ei ottanut yhteyttä. Erään suunnitteluryhmän jäsenen kautta saatiin suullinen tieto, että Haminan seurakunta ei osallistu teemapäivään.

23.2.2014 opinnäytetyön laatija luonnosteli teemapäivän esitteen ja lopullisen muotonsa se sai 17.3.2014. Esitteet kopioitiin 2.4.2014 suunnitteluryhmän toisen tapaamiskerran jälkeen. Esitteeseen tuli muutama muutos. Ensimmäisessä esiteversiossa kerrottiin Haminan kaupungin kohtaamispaikoista. Nämä kohdat tarkennettiin kertomaan Haminan alueen kohtaamispaikoista, koska kohtaamispaikkatoiminta ei ole kaupungin alaista toimintaa. Lahjakorttien määrä oli ensimmäisessä esiteversiossa kaksi, mutta jotta tilaisuudesta saataisiin mahdollisimman paljon palautetta, päätettiin suunnitteluryhmässä, että Hamina-Salmenkylä aluetupayhdistys lahjoittaisi kaksi Tervakartanon kohtaamispaikan lounaslahjakorttia. Näin esitteeseen korjattiin lahjakorttien määräksi neljä. Esitteitä jaettiin alueen talouksiin 9.4.2014 yhteensä 180 kpl. Esit-

teiden jakamista helpotti Haminan ikäihmisten neuvolasta saadut tiedot kadunnimistä, joilla alueen ikääntyneitä asui. Tietosuojasyistä ei haluttu tietää tarkempia osoitetietoja. Esitteet jakoi opinnäytetyön laatija, koska paikallisesta urheiluseurasta ei otettu yhteyttä tässä asiassa (liite 2).

Palautelomake laadittiin 23.2.2014. Suunnitteluryhmässä sovittiin, että palautteessa olisi korkeintaan 5 – 6 kysymystä. Kysymyksiä tuli viisi ja niissä pyydettiin mielipidettä teemapäivästä, aikomusta osallistua kohtaamispaikan toimintaan ja toiminnan kehittämiseksi kehittämisideoita ja toivomuksia. Loppuun sai kirjoittaa muuta viestiä palautteen kerääjälle (liite 3). Palautekaavakkeen alaosaan laitettiin lahjakorttien arvontaa varten kohta nimelle ja osoitteelle ja tieto, että lahjakortit postitetaan voittajille. Lahjakorttien arvonta suoritettiin tilaisuuden jälkeen suunnitteluryhmän keskuudessa. Arvonnan jälkeen nimi- ja osoitetiedot leikattiin välittömästi pois, ettei opinnäytetyön laatija voisi jatkossa yhdistää palautteenantajaa annettuun palautteeseen. Palautekaavakkeet kopioitiin 5.4.2014. Palautekaavakkeiden täyttämistä varten varattiin tilaisuuden riittävästi kyniä ja palautelaatikko.

Suunnitteluryhmän toisella tapaamisella 2.4.2014 käytiin läpi teemapäivän ohjelmaa, työnjakoa ja katsottiin tilat valmiiksi. Kahvitarjoilusta huolehti suunnitteluryhmän kaksi henkilöä. Liikuntasaliin laitettiin yleisölle tuolit valmiiksi iltapäivällä 25.4.2014. Liikuntasalin takaosaan varattiin tilaa tasapinoradalle ja sisäcurlingille. Aulatilaa sijoitettiin esittelypöydät. Kohtaamispaikkojen toiminnanohjaaja huolehti heidän esittelypöydästään ja otti siihen mukaan Suurella sydämellä-vapaaehtoistoiminnan verkkopalvelusta kertovan esitteen jaettavaksi. Suunnitteluryhmä sopi tulevansa teemapäivänä paikalle 26.4.2014 klo 11.

Lehtiartikkelia ja siihen tulevaa kuvaa varten kokoonnuttiin Iitan pirtille 9.4.2014. Toimittaja haastatteli opinnäytetyön laatijaa ja kohtaamispaikkojen toiminnanohjaajaa. Lehtiartikkeli julkaistiin viikolla 17 ilmestyvässä lehdessä eli muutama päivä ennen tapahtumaa (liite 1). Suunnitteluryhmä sopi toisella tapaamiskerralla, että 8.5.2014 pidetään loppupalaveri. Loppupalaverissa käydään läpi miten päivä meni, sen risut ja ruusut ja mitä kehittämisideoita saatiin. Opinnäytetyön laatija otti myöhemmin syyskuussa 2014 yhteyttä Tervakartanon kohtaamispaikkaan ja kysyi sen hetkisistä asiakaskävijämääristä. Taulukossa 1 kerrotaan teemapäivän suunnitteluprosessin eteneminen päivämäärien mukaan.

Taulukko 1. Prosessin eteneminen

Pvm	Prosessin eteneminen
4.12.2013	Vanhustyön johtoryhmä
9.12.2013	Koulu hyväksyi aiheen
7.1.2014	Aihe esiteltiin kohtaamispaikan toiminnanohja Hannele Kaartiselle
15.1.2014	Suunnitteluryhmän ensimmäinen tapaaminen
23.2.2014	Esite luonnosteltiin, palautelomake tehtiin
17.3.2014	Esitteen lopullinen muoto
2.4.2014	Esitteet kopioitiin, suunnitteluryhmän II tapaaminen
4.4.2014	Luennoitsijoita ja esittelypöydän ihmisiä pyydettiin vastaamaan osallistuvatko teemapäivään
25.4.2014	Tilan valmistaminen teemapäivään
26.4.2014	Teemapäivä
8.5.2014	Suunnitteluryhmän loppupalaveri

10.4 Kustannukset

Teemapäivästä ei otettu erillistä tilavuokraa. Luennoitsijoista yksi velotti matkakuluja 38 e. Lisäksi kustannuksia tuli kahvi ja esittelypöytien tulppaaneista, kahvimaidosta ja teepusseista. Kokonaiskustannus oli 58,86 e, kun se arvioitiin 50 e:n suuruiseksi.

Esitepaperit sponsoroi opinnäytetyön laatija, esitteiden ja palautekaavakkeiden kopioimisen SPR:n Haminan osasto, kahvit K-Supermarket Kanuuna, 2 kpl parturilahjakortteja kylän oma kampaamo Mari, pitkopullat leipomoliike Aitolahti ja kertakäyttömukit, servietit, maidon, sokerin, teet ja luennoitsijan matkakulut Haminan kaupunki. Kohtaamispaikan toiminnanohjaaja halusi leipoa pikkupullia ja huolehtia erityisruokavaliolleivonnaisista. Esitteet jaettiin polkupyörällä. Videotykin lainasi SPR Haminan osasto. Tilaisuudessa oli tarkoitus käyttää opinnäytetyön laatijan omaa kannettavaa tietokonetta, mutta teknisten syiden jälkeen saatiin käyttöön yhden luennoitsijan tietokone.

10.5 Teemapäivän palaute

Palautekaavakkeita oli kopioitu 90 kpl ja niitä palautettiin 27 kpl. Lahjakorttien arvonta suoritettiin tilaisuuden jälkeen palautteiden antaneiden kesken. Arvonnan jälkeen näistä kaavakkeista poistettiin vastanneiden yhteystiedot.

Tilaisuudesta saatu palaute oli hyvää. Tilaisuuden kokonaisuus arvioitiin hyväksi. Luentojen aiheet olivat onnistuneita. Eniten pidettiin sydän- ja ravintoluennoista, mutta myös kuntoutus koettiin hyväksi, vaikka ei vielä ihan ajankohtaiseksi. Tilaisuuden huono äänentoisto sai palautetta. Kaikki esitykset eivät kuuluneet ja Kelan kuntoutusesitys ei näkynyt takana olijoille. Yhdessä palautteessa kaivattiin, että tapahtumasta olisi ollut tietoa edellisen päivän lehdessä. Esityksissä koettiin olevan tarpeellista asiaa ikäihmisille. Luentojen välille kaivattiin tuolijumppaa. Kahvi ja pulla olivat hyviä.

Palautteessa kysyttiin mm. aikooko vastaaja jatkossa osallistua Tervakartanon kohtaamispaikan toimintaan. Tähän kohtaan oli 10 vastannut, että ”Kyllä” ja 6 oli vastannut, että ”Ehkä, tai mahdollisesti”. Kaksi vastaajista kävi jo säännöllisesti Tervakartanolla. Palautelomakkeen kysymyksen kehittämideoista kohtaamispaikan toimintaan ja ohjelmaan vastasi 10 ihmistä. Kehittämideoina ehdotettiin voimistelua, liikuntaa, yhteislaulua, ruokailumahdollisuutta kerran viikossa ja juttutupaa. Yksi vastaajista

esitti saman kysymyksen, kun mikä oli tämän opinnäytetyön lähtökohta eli ”Mikä olisi konsti, että saataisiin lisää kävijöitä?”

Kahvituksen jälkeen yleisö jäi seuraamaan senioritanssiesitystä. Tanssiesitysten jälkeen yleisö kokeili tasapainorataa ja sisäcurlingia, jotka saivat suuren suosion. Tasapainoradan kohdalla moni huomasi, että oma tasapaino on huono. Geronomiopiskelijat antoivat ohjeita tasapainon harjoittamiseen. Sisäcurling todettiin mukavaksi sisäpeleiksi. Esittelypöytien antia pidettiin hyvänä. Sydänliitto ja Muistiliitto toivat tilaisuuteen omia esitteitään. Haminan kaupungin vanhustyön edustaja oli estynyt tulemaan, mutta antoi tilaisuuteen ohjelehtisen kuljetuspalveluiden hakemisesta. Ohjelehtisestä löytyi palvelunohjaajan yhteystiedot

11 TEEMAPÄIVÄN ARVIOINTI

Työni tärkeimpänä tavoitteena oli saada mahdollisimman paljon Summan ja Uuden - Summan ikääntyneitä osallistumaan tilaisuuteen, tutustumaan kohtaamispaikkaan ja sen toimintaan. Arvioisin, että monikaan kylämme ikääntyneistä ei tiedä, että meillä on näin hieno tila, jossa järjestetään säännöllisesti paljon erilaista toimintaa. Osallistujia määräksi oli itselleni asettanut toiveeksi noin 50 henkilöä ja tämä tavoite täyttyi. Tosin osallistujista 5 oli opiskelukavereitani, 2 luennoitsijaa ja 2 kohtaamispaikan omaa henkilökuntaa, mutta silti pidän määrää hyvänä. Tilaisuuden kahvituksen yhteydessä kysyi eräs rouva, että miksi tilaisuudesta ei ollut ilmoitusta lehdessä. Jälkeenpäin ajatellen olisi lehtiartikkelissa pitänyt olla isommalla fontilla kirjoitettuna teksti: Tervetuloa Tervakartanolle la 26.4.2014 klo 12. Tekstin olisi voinut sijoittaa artikkelin alkuun otsikon alle tai sitten loppuun.

Tilaisuudesta saatu palaute ei mielestäni antanut riittävästi ideoita kohtaamispaikan toiminnan kehittämiseen, mutta kuitenkin liikuntaa, yhteislaulua ja ruokailua pidettiin tärkeänä. Tämä kertoo mielestäni siitä, että aiheet ovat hyvät, mutta niiden toteuttamista ja tiedottamista voidaan kehittää. 8.5.2014 pidetyssä loppupalaverissa ideoitiin jatkotapahtumia ja -ohjelmaa Tervakartanon toiminnalle. Jatkossa tilaisuuksia ja kuukauden ohjelmaan kannattaa alkaa suunnitella hyvissä ajoin. Jonkin isomman tapahtuman järjestäminen vaatii suunnitteluryhmän perustamista, säännöllistä kokoontumista ja tehtävänjakoa, ja ajoissa liikkeelle lähtemistä. Suunnitteluryhmällä tulee olla vetäjä.

Jatkossa kohtaamispaikan ohjelmassa voisi olla kerran kahdessa viikossa tai kerran kuukaudessa ”juttutupa”- tyyppinen tilaisuus, jonne pyydetäisiin asiantuntijaa mukaan viemään keskustelua eteenpäin. Aiheina voisi olla puutarhanhoito, ikääntyneiden tapa-turmat, ensiapu, muistisairauksien ennaltaehkäisy, liikunta, yhteislaulua ja erilaista kulttuuria. Toiminnassa on hyvä verkostoitua alueen kolmannen sektorin kanssa kuten SPR, urheiluseurat, muistiliitto ja yhdistykset. Tehdään heidän kanssa sellaista yhteis-työtä, jossa myös kohtaamispaikat voivat tarjota vastapalveluna palvelujaan ja tilojaan käyttöön.

Kohtaamispaikassa käytiin 15.9.2014 kyselemässä kuulumisia. Ohjaaja kertoi, että kävijämäärät ovat pysyneet vakioina. Bingo-pelissä käy joka kerta 5 – 6 ihmistä, jota ohjaaja piti hyvänä määränä. Bingosta tulee vähän tuloja, joiden käyttöä suunnitellaan yhdessä osallistujien kanssa. Ruokapäivään on liitetty leivonnaisten myyntiä, jolloin ne asiakkaat, jotka eivät osallistu ruokailuun voivat ostaa kotona leivottuja tuotteita. Muistipiirin sisältöä on uudistettu. Joka kerralle on oma teemansa ja toteuttamisessa hyödynnetään erilaisia välineitä. Ohjaaja aloittaa seuraavan kuukauden ohjelman suunnittelun hyvissä ajoin. Yhteistyö kolmen kohtaamispaikan välillä on lisääntynyt. Haminan kansalaisopisto ja kohtaamispaikkojen yhteistyönä järjestetään tänä syksynä Muistojen Bulevardi, joka on lauluhetki senioreille, muistisairaille ja heidän läheisilleen. Lauluhetkiä on neljä ja ne toteutuvat vuorotellen kahdessa kohtaamispaikassa. Kohtaamispaikoista järjestetään kyyditykset lauluhetkiin.

11.1 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen tekoon liittyy monia eettisiä kysymyksiä ja tutkijan pitää työssään huomioida asioiden eettinen puoli. Tiedon hankkimisen ja julkistamisen tutkimuseettiset periaatteet pitää tietää ja niiden mukaan tulee toimia. Jokainen tutkija tekee työnsä omalla vastuulla. Eettisesti hyvä tutkimus on sellainen, jossa on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 23.)

Tutkijan tulee noudattaa tapoja, jotka tiedeyhteisö tunnustaa. Näitä tapoja ovat rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus itse työssä, sen tallentamisessa, esittämisessä sekä tutkimuksen että sen tulosten arvioinnissa. Tutkijan on osattava soveltaa eettisesti kestäviä menetelmiä tiedonhankinnassa ja tutkimus- ja arviointimenetelmissä. Tärkeää on arvostaa ja kunnioittaa toisten tutkijoiden tekemiä töitä. Tutkimus tulee hyvin ja yksityiskohtaisesti suunnitella, toteuttaa ja raportoida. (Hirsjärvi ym. 2009, 24.)

Lähtökohtana tutkimuksessa tulee olla ihmisarvon kunnioittaminen. Ihmisillä tulee olla oikeus päättää tutkimukseen osallistumisesta. Työssä on selvitettävä miten ihmisten suostumus hankitaan ja mitä riskejä osallistumiseen sisältyy. Tutkimustyön jokaisessa vaiheessa on vältettävä epärehellisyyttä. Toisten tekijöiden tekstin luvaton lainaaminen eli plagiointi ja sen esittäminen omissa nimissä ei ole sallittua. Tästä syystä lähdeviitteet on merkittävä ehdottoman tarkasti. Tutkimustuloksia ei pidä yleistää kritiikittömästi ja raportoinnin tulee olla riittävän selkeää. Se ei saa olla harhaanjohtavaa eikä puutteellista. Jokaista tutkimuksen tekemiseen osallistujaa tulee arvostaa eikä yhteistyönä saavutettuja tuloksia saa julkaista omissa nimissään. Tutkimuksen saamat määrärahat tulee käyttää vain siihen tutkimukseen, johon ne on myönnetty. Määrärahojen käytöstä on mahdollista pyytää selvitys. (Hirsjärvi ym. 2009, 26 - 27.)

Teemapäivän avauksessa kerroin yleisölle kuka olen, missä opiskelen ja miksi olen järjestänyt tilaisuuden. Työn tavoitteiden lisäksi kerroin tekeväni tilaisuudesta koulutukseen kuuluvan opinnäytetyön. Kerroin, että tilaisuuden osallistujilta pyydetään kirjallista palautetta ja palautteen antaneiden kesken arvotaan neljä lahjakorttia. Palautteen antaminen oli vapaaehtoista. Arvonnan jälkeen nimi- ja osoitetiedot leikataan välittömästi pois, jottei opinnäytetyön laatija voi jatkossa yhdistää palautteenantajaa annettuun palautteeseen. Yhteystietojen poistamisen teki opiskelijakaverini toiselta paikkakunnalta. Kerroin avauksessa, että arvonta tapahtuu tilaisuuden jälkeen ja lahjakortit postitetaan voittajille.

Esitteiden jakamista helpotti Haminan ikäihmisten neuvolasta saadut tiedot kadunnimistä, joilla Summan ja Uuden-Summan alueen ikääntyneitä asui. Tietosuojasyistä alueen ikääntyneiden tarkkoja osoitetietoja ei haluttu tietää. Toisaalta tarkemmilla osoitetiedoilla olisi saavutettu alueen ikääntyneet paremmin kuin nyt.

Tutkimusten tulosten luotettavuus ja pätevyys vaihtelee, vaikka virheitä pyritään välttämään. Tästä johtuen on tarkoituksenmukaista arvioida jokaisen työn tutkimuksen luotettavuutta. Luotettavuutta arvioidaan käyttämällä erilaisia mittaus- ja tutkimustapoja. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta nostaa sen tekijän tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta. Esim. millaisissa olosuhteissa tai paikoista aineisto on kerätty ja esim. millaisia häiriötekijöitä esiintyi. (Hirsjärvi ym. 2009, 232.)

Palautekaavakkeeseen haluttiin vähän kysymyksiä, koska suunnitteluryhmässä arvioitiin, että muutama kysymykseen on helppo ja nopea vastata. Kysymyksiä tuli yh-

teensä viisi, ja niissä pyydettiin mielipidettä teemapäivästä, aikomusta osallistua kohtaamispaikan toimintaan ja toiminnan kehittämiseksi kehittämisideoita ja toivomuksia. Saatuja vastauksia oli tarkoitus hyödyntää kohtaamispaikan toiminnan kehittämiseen.

Tämän työn luotettavuudesta kertoo myös se, että teemapäivän suunnittelu ja toteutuminen on selostettu tarkasti. Kaikkien suunnitteluryhmien jäsenten osaaminen ja mielipiteet huomioitiin. Suunnitteluryhmän toiminta oli aktiivista.

11.2 Opinnäytetyön prosessin pohdintaa ja ammatillinen kehittyminen

Olen aikaisemmin tehnyt kaksi opinnäytetyötä, jotka ovat liittyneet sairaanhoitaja ja terveydenhoitaja ammattitutkintoihini. Molemmat opinnäytetyöt olivat kvalitatiivisia opinnäytetöitä. Nyt kiinnostuin toiminnallisesta opinnäytetyöstä, koska halusin tehdä erilaisen opinnäytetyön verrattuna aiempiin. Toisaalta koin, että minulla on taitoa ja osaamista järjestää jokin tilaisuus. Halusin tehdä työn yksin, koska opiskelen työn ohella ja aika opinnäytetyön tekemiseen on otettava työajan jälkeisestä ajasta ja viikonlopuista. Ajan sovittaminen yhteen toisen kanssa olisi ollut haasteellista, vaikka välillä kaipasinkin toisen henkilön tukea, erilaisia mielipiteitä ja näkökulmia tähän työhön.

Toiminnallinen opinnäytetyö oli ideana hyvä, mutta oli vaikea valita missä muodossa sen tekisin. Jonkinlaisen tapahtuman halusin kuitenkin järjestää ja suunnata sen oman asuinalueeni ikääntyneille. Idea teemapäivän järjestämisestä syntyi 4.12.2013 Haminan kaupungin johtoryhmän kokouksessa. Teemapäivää suunnitellessani oli yhteydessä Haminan kaupungin vanhustyön johtajaan ja sen jälkeen kohtaamispaikan toiminnan ohjaajaan. Molemmista heistä aihevalinta ja kohdepaikka oli hyvä. Molemmat tahot saavat tietoa siitä, lisääntykö kohtaamispaikan kävijämäärä jatkossa ja millaista toimintaa päivään osallistujat toivoivat.

Suunnitteluryhmässä olivat mukana itseni lisäksi kohtaamispaikan Hannele Kaartinen ja jokaisesta Haminan alueen kohtaamispaikan ohjaaja. Teemapäivän toteutumisen ajankohdaksi sovittiin lauantai 26.4.2014 klo 12 - 15, jolloin teemapäivän pitäminen ei haitannut päiväkodin toimintaa. Rakennukseen on vain yksi pääsisäänkäynti. Suunnitteluryhmä arvioi, että alueen asukkaat lähtisivät paremmin liikkeelle valoisan aikana kuin illalla pimeällä. Tilaisuuden kestoksi arvioitiin kolme tuntia olevan sopiva aika, jolloin osallistujilla jää vielä päivää ja iltaa omille harrastuksille.

Teemapäivän ohjelmaan halusin mukaan muutaman asiantuntijan kertomaan ikääntyneiden terveyteen ja toimintakykyyn vaikuttavista tärkeistä asioista. Hyvä ravitsemus on ikääntyneen yksi tärkeimmistä tekijöistä, jolla hän voi itse vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa, toimintakykyynsä ja terveytensä ylläpitämiseen. Ikääntyessä elimistössä tapahtuu muutoksia, jotka aiheuttavat ravitsemusongelmia. Kelan myöntämistä lääkkeiden erityiskorvausoikeuksista yleisin erityiskorvauksen peruste on verenpainetauti. Yhteiskunnalle koituu suuret kustannukset sydän- ja verisuonisairauksien hoidosta. Kuitenkin meistä jokainen voi omilla ruokailutottumuksillaan ja valinnoillaan vaikuttaa em. sairauksien ehkäisemiseen ja etenemiseen. Ravitsemuksen ohella ikääntyneen hyvinvointia ja toimintakykyä voidaan parantaa säännöllisellä liikunnalla. Kela tukee ikääntyneille suunnatuilla kuntoutuskursseillaan ikääntyneiden toimintakyvyn parantamista ja sen myötä mahdollistaa esim. kotona asumisen mahdollisimman pitkään. Ikääntyneelle laitostuntoutus on uusi kokemus ja siksi kursseista tiedottaminen on tärkeää. Kohtaamispaikoissa ikääntynyt voi osallistua säännöllisesti toteutuvaan liikuntaa oman toimintakykynsä mukaan. Tärkeintä on yhdessä tekeminen ja osallistuminen.

Teemapäivässä halusin tuoda esiin kolmannen sektorin toimintaa, jonka osuus ikääntyneille suunnattujen palveluidentuottajana kasvaa koko ajan. Lähetin kutsun Haminan seurakunnalle ja pyysin heitä kertomaan vapaaehtoistyöstä paikkakunnallamme, mutta valitettavasti he eivät päässeet tulemaan. Haminan alueen vapaaehtoistoiminta on mukana valtakunnallisessa Suurella Sydämellä toiminnassa, joka on vapaaehtoisen auttamisen nettipalvelu.

Teemapäivään halusin mukaan esittelypöytiä, joissa oli ajankohtaista tietoa kylän ikääntyneille: mitä Haminassa ja omalla kylällä on ikääntyneille tarjota. Osassa esittelypöytiä oli asiantuntija esittelemässä toimintaa ja kaikissa oli mukaan otettavia esitteitä. Esittelypöytiin oli ohjelman mukaan yleisöllä mahdollisuus tutustua luentojen jälkeen, mutta esittelypöydät kiinnostivat jo heti ensimmäiseksi johtuen pöytien sijoittelusta. Pöydät olivat aulatilassa kulkuväylän molemmin puolin, josta pääsi liikuntasaliin.

Teemapäivän järjestäminen oli mielenkiintoinen prosessi. Ajallisesti se oli mielestäni lyhyt prosessi, mutta työmäärä huomioiden pitkä prosessi. Päivän idea syntyi joulukuussa ja teemapäivä oli huhtikuun lopussa eli ajallisesti 5 kuukautta. Eniten häm-

mästytti se, että kolmen tunnin tilaisuuden järjestäminen vaati valtavasti esityötä. Toinen asia, joka hämmästytti, oli se uupumus, joka tilaisuuden jälkeen tuli ja joka kesti viikon. Suunnitteluryhmässä työskentely oli antoisaa ja sen jäsenten asiantuntemuksella sain yhteystiedot oikeisiin henkilöihin. Pääosin yhteyttä otettiin järjestöihin ja luennoitsijoihin sähköpostitse. Sähköpostiin on hyvä laittaa jokin vastausaika, johon mennessä vastausta pyydetään.

Hyvä olisi ollut myös, että viikko ennen tapahtumaa olisin lähettänyt kaikille mukaan tuleville uuden sähköpostin, jossa olisin muistuttanut tulevasta tapahtumasta, koska nyt kävi niin, että yksi mukaan lupautunut oli unohtanut koko päivän ja oli lupautunut jo toisaalle. Jotenkin sitä vain luotti siihen mitä ihmiset olivat vastanneet. Eräs yhdistys oli saanut jotakin toista kautta kuulla tilaisuudesta ja toisen henkilön viestin kautta kysyttiin voivatko he tulla esittelemään toimintaansa. Yhdistyksen www-sivujen kautta löysin yhteystiedot ja lähetin siihen osoitteeseen kutsun ja toivotin tervetulleeksi. Vastausviestissä ihmeteltiin mistä tilaisuudesta oli kyse. Vastaaja ei taas tiennyt, että joku heidän jäsenistään oli kysellyt mahdollisuutta osallistua teemapäivään; aina kannattaa ottaa tiedustelijan nimi ylös ja olla suoraan häneen yhteydessä.

Mielestäni minulla oli koko prosessin ajan työssä selkeä aikataulu ja suunnitelma. Mielenkiinto tekemiseen ja aiheeseen säilyi koko ajan. Taukojen aikana työtä teki ajatustasolla. Suunnitelmalle on myös hyvä olla varasuunnitelma, jos jokin osio ei toteudukaan. Aikataulua on koko ajan hyvä seurata. Esitteen jakamisen hoidin itse, koska paikallisesta urheiluseurasta ei oltu toistamiseen yhteydessä. Ensimmäinen sähköposti vastannut henkilö siirsi viestin junioritoiminnasta vastaavalle, joka ei vastannut viestiini koskaan. Syynä saattoi olla se, että budjetissani en ollut varannut rahaa esitteen jakamiselle vaan toivoin sen tapahtuvan vapaaehtoistyönä.

Tila, jossa teemapäivä järjestettiin, oli minulle entuudestaan tuttu. Suunnitelman mukaisesti laitettiin tila edellisenä iltapäivänä kuntoon. Järjestelylle on hyvä varata riittävästi aikaa. Laitteilla on hyvä testata myös nettiyhteyden toimivuus. Vaikka itse testasin internet yhteyden, ei se seuraavana päivänä toiminut. Suunnitelmissani oli, että olen lauantai aamuna pari tuntia ennen tilaisuuden alkua paikalla ja testaan heti yhteyden toimivuuden. Internetyhteys saatiin auki toisen luennoitsijan koneella klo 11.55, kun tilaisuus alkoi klo 12. Kaikki se mitä olin ajatellut siinä aamulla tehdä, jäi teke-

mättä mm. yleisön vastaanottaminen ja suunnitteluryhmän kanssa asioiden kertaaminen - huulipunakin jäi laittamatta.

Oma osuuteni ohjelmassa oli Kelan ikääntyneille suuntaaman kuntoutuksen esittely. Halusin esitellä kuntoutuksen pääkohdat Kelan www-sivujen kautta enkä tehnyt siitä erillistä koulutusmateriaaliesitystä, koska ihmisiä kehoitetaan yhä enemmän siirtymään nettipalveluiden käyttöön ja etsimään tarvittava tieto sieltä. Esitykseni ei kuitenkaan palautteiden mukaan näkynyt eikä kuulunut hyvin. Äänentoistoasiaa en ollut ajatellut lainkaan enkä seinälle heijastettavan esityksen näkyvyyttä. Olisi ollut hyvä, jos seinällä olisi ollut taustalevy tai -kangas. Muiden luennoitsijoiden koulumateriaalikuvat näkyivät hyvin ja heillä oli kantavampi ääni. Tilaisuuden alussa olisi ollut hyvä pyytää takana olevaa yleisöä tulemaan eturiviin.

Kolme asiapitoista esitystä peräjälkeen ilman taukoa on yllättävän pitkäntuntuinen aika huolimatta siitä, että aiheet olivat mielenkiintoisia. Esitysten välillä olisi hyvä ollut pitää geronomiopiskelijan vetämä taukojumppa. Tilan ilmanvaihto onneksi toimi hyvin.

Opinnäytetyön tekeminen on kehittänyt tutkimusprosessiin tarvittavaa osaamista. Aikaisempiin tutkimustöihin kannattaa tutustua ja kirjaston tarjoamaa tiedonhaku palvelua kannattaa hyödyntää. Työn toiminnallinen osuus sujui mielestäni hyvin. Koin, että vahvuutenani on taito suunnitella ja aikatauluttaa asioita niin, että syntyy tulosta. Koin, että asiat hyvin suunniteltuina etenivät kuin valssi. Kirjallisen osion toteuttaminen tuntui alussa sekavalta. Työn sisällysluettelo on vaihtunut useamman kerran. Aluksi en ymmärtänyt mistä lähteä kirjoittamaan ja miten tuoda kirjoituksessa esiin geronomin näkökulmaa.

Teoriaosuudessa halusin tuoda esiin keskeiset ikääntyneiden kannalta merkittävät asiat ravinnosta ja sydäntaudeista. Tiedot, jotka huomioimalla, on jokaisella meistä mahdollista vaikuttaa omaan hyvinvointiimme sitä lisäävästi ja sairauksia ennaltaehkäisevästi. Yhteiskunta ei jatkossa voi enää palvella ikääntyneitä niin hyvin kuin se on aikaisemmin pystynyt tukemaan. Yhä enemmän pitää tuoda esiin sitä, että jokaisen meistä on otettava vastuu itsemme hoitamisesta ja ennen kaikkea motivoitua erilaisten sairauksien ennaltaehkäisyyn. Lisäämällä säännöllistä liikuntaa pidetään tuki- ja liikuntaelimistö hyvässä kunnossa ja annetaan luille ja lihaksille töitä. Liikunta lisää väenolon hormonien määrää ja tuottaa sitä kautta mielihyvää.

Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet syntyivät lähes itsestään. Opinnäytetyönprosessin kautta sain lisää tietoa ikääntyneiden ravitsemuksesta ja sydän- ja verisuonitaudeista. Mielenkiintoista oli perehtyä ikääntyneiden harrastustoiminnan ja sosiaalisen osallistumisen tärkeyden merkitykseen. Ihmisen ei edelleenkään ole hyvä olla ihan yksin. Prosessin aikana minulla oli mahdollisuus tutustua uusiin ammatti-ihmisiin ja hyödyntää entisiä tuttavuuksia, joihin olin harjoittelujaksojen kautta tutustunut. Vaikeimmaksi osioksi koin teoriaosuuden rajaamisen, kun oli tunne, että tuo ja tuokin asia olisi hyvä tuoda teoriassa esiin. Koin vaikeaksi erottaa työssä toiminnallisen opinnäytetyön ja raportin osuudet. Oman työn tavoitteet on hyvä lukea useaan kertaan ja pyrkiä sitä kautta hakemaan rajausta teoriaan.

Koin, että sain tästä prosessista hyvää pohjaa lukea erilaisia tutkimustöitä ja väitöskirjoja. Ensimmäiseksi tutkimustöissä kiinnostaa niiden sisällysluettelo, tulokset, pohdinta ja jossakin vaiheessa lukemisen edetessä niiden lähdeluettelo. Teemapäivän järjestämisestä sain uskoa siihen, että pystyn tulevassa ammatissani ottamaan haasteita vastaan ja ottamaan vastuuta esim. tapahtuminen järjestelystä.

Opinnäytetyön opintojakson pituus on meillä 15 opintopistettä. Opinnäytetyötä tehdessä sen laajuus yllätti, koska 15 opintopistettä tunneiksi muutettuna on valtava määrä. Koulutuksessamme opinnäytetyöllä on iso arvo. Koen saavuttaneeni opintojakson tavoitteet. Osaan suunnitella, toteuttaa ja raportoida työelämälähtöisen opinnäytetyön hoitotyön alueelta. Osaan hyödyntää saamaani ohjausta, jota olen saanut ohjaavalta opettajaltani, toisilta opiskelijoilta idea- ja suunnitteluseminaarien yhteydessä. Työelämästä minulla ei ollut nimetty erillistä ohjaajaa, mutta koin, että yhteistyö Haminan alueen kohtaamispaikkojen toiminnanohjaajan ja Tervakartanon ohjaajan kanssa käydyt keskustelut olivat minulle ohjausta.

11.3 Jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyönprosessin myötä esille nousi muutamia mielenkiinnon kohteita. Haminan alueen kohtaamispaikoissa voisi tehdä haastattelututkimuksen niin, että se tehtäisiin kaikissa kolmessa kohtaamispaikassa ja saadut tulokset koottaisiin yhteen. Tuloksesta voisi tulla esiin, se miksi toisessa kohtaamispaikassa käy enemmän ikääntyneitä kuin toisessa ja saatuja tietoja hyödynnettäisiin toiminnan kehittämiseen.

Kiinnostava aihe olisi myös vertailla Kymenlaakson alueen eri kohtaamispaikkojen toimintaa ja sitä kautta etsiä mahdollisuuksia lisätä eri kohtaamispaikkojen yhteistoimintaa. Kaikissa kohtaamispaikoissa toiminnan idea on kuitenkin sama: toiminnan tarkoituksena on lisätä kaupungin asukkaiden hyvinvointia ja tukea heidän toimintakykyään avoimesti ja luottamuksellisesti. Kohtaamispaikat tekevät monipuolista yhteistyötä eri toimijoiden ja ihmisten kanssa. Eri paikkakunnalla toiminnassa on kuitenkin eroja, ja näitä eroja voitaisiin tutkimuksella kartoittaa ja ottaa niistä potentiaalisia ideoita itselleen oman alueen kohtaamispaikan toiminnan kehittämiseen. Uskon, että toiminnan kehittäminen on kuitenkin se, joka lisää osallistujien määrää. Näkisin, että muina keinoina lisätä osallistujien määrää on esim. eri aiheisiin painottuvat teemapäivät ja juttelutupa-tyyppinen toiminta.

Kolmas mielenkiintoinen aihe olisi tehdä tutkimus, jossa haastateltaisiin kohtaamispaikan toiminnan ohjaajia esim. Kymenlaakson alueelta tai pienemmältä alueelta. Haastateltavina voisi olla aiemmin ohjaajina toimineet ja nykyiset ohjaajat. Tulosten pohjalta saataisiin varmasti hyviä toimintaehdotuksia omaan ohjaustyöhön. Tietysti kehittämistoiminnassa tulee ottaa huomioon kaupungin taloudellinen tilanne, mutta toisaalta on tiedossa, että kolmannen sektorin palvelujen määrä kasvaa. Palvelujen kehittämisessä tarvitaan hyvää yhteistyötä eri tuottajien välillä. Yhteistyöhön tulee ottaa myös palvelun tarvitsijat omaisineen mukaan.

LÄHTEET

Eläketurvakeskus, Kansaneläkelaitos. 2012. Tilasto Suomen eläkkeensaajista kunnittain 2011. Helsinki.

Haarni, I. 2010. Eläkeikäisten kohtaamispaikat tekemisen ja tapaamisen yhteisönä. Gerontologia-lehti 1/2010.

Haminan kaupungin vanhuspoliittinen strategia 2011- 2019. 2011. Saatavissa: <http://www.hamina.fi/fi/Asukkaat/Senioripalvelut/> [viitattu 16.9.2014].

Haminassa toimivat kohtaamispaikat ovat avoinna kaikenikäisille ihmisille. Saatavissa: <http://www.hamina.fi/fi/Asukkaat/Senioripalvelut/Kohtaamispaikat/> [viitattu 10.10.2014].

Heikkinen, E. & Marin, M. 2002. Vanhuuden voimavarat. Helsinki:Tammi.

Hirsjärvi, S. Remes, P. Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. painos. Helsinki:Tammi.

Holstila, A. Helakorpi, S. & Uutela, A. 2012. Eläkeikäisen väestön terveyskäyttäytyminen ja terveys keväällä 2011 ja niiden muutokset 1993 – 2011. Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen raportti 56/2012. Helsinki.

Ikäihmisten palvelujen laatusuositus. 2008. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2008:3. Helsinki.

Ikääntynyt tarvitsee vähintään 80 g proteiinia päivässä. Maito ja terveys. Saatavissa: http://www.maitojaterveys.fi/www/fi/liitetiedostot/MKI_aineistot/MKI_A4esite.pdf [viitattu 16.9.2014].

Iltanen, K. 2000, Mainonnan suunnittelu. Helsinki:WSOY.

Jokinen, E. Juvonen, T. Kaartinen, M. Nieminen, M S. Niitynperä, T. Partanen, J. Pohjola-Sintonen, S. Romo, M. Strandberg & M. Vanhanen, H. 2005. Suomalaisten uusi sydänkirja. Helsinki:Otava.

Kaartinen, H. 2013. Toiminnanohjaaja. Haastattelu 26.5.2013. Hamina: Iitan pirtin kohtaamispaikka.

Korhonen, M. Hietanen, H. Lyyra & T. 2009. Iäkkäiden henkilöiden kokemuksia sosiaalisesta kanssakäymisestä kerhotoiminnassa. Gerontologia-lehti 4/2009.

Kuntoutusjaksot 2012. Kela. Saatavissa:

http://asiointi.kela.fi/kz_app/KZInternetApplication?valittu=51809&lang=fi [viitattu 16.9.2014].

Kuukausiohjelma huhtikuu. 2014. Haminan kaupunki. Saatavissa:

www.hamina.fi/fi/Asukkaat/Senioripalvelut/Kohtaamispaikat/ [viitattu 16.9.2014].

Laki Kansaneläkelaitoksen kuntoutusetuuksista ja kuntoutusrahaetuksista 15.7.2005/566.

Näslindh-Ylispangar, A. 2012. Vanhuksen terveyden, hyvinvoinnin ja hyvän elämän edistäminen. Helsinki:Edita.

Pöntynen, S. Sähköpostitiedoksianto 11.4.2010. Hamina:Haminan kaupunki.

Ravitsemussuositukset ikääntyneille. 2010. Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Saatavissa:www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/ikaantyneet.suositus.pdf. [Viitattu 17.9.2014].

Stolt, M. Axelin, A. & Suhonen, R. 2013. Ikääntyneen ihmisen terveysongelmat ja niiden arviointi-esimerkkejä keskeisistä terveysongelmista. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja, tutkimuksia ja raportteja, sarja A65.

Suolaa vähemmän. 2012. Suomen Sydänliitto ry. Saatavissa:

<http://www.sydanliitto.fi/suola#.VA8iPGM086> [viitattu 15.9.2014].

Sydän- ja verisuonitaudit. 2013. Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos. Saatavissa:

www.thl.fi/fi/aiheet/tietopakettit/sydän-ja-verisuonitaudit [viitattu 16.9.2014].

Taipale, V. 2011 Vanha ja vireä Virkistyskirja vanhoille naisille. Helsinki:WSOY.

Tilastotietoja sydän- ja verenkiertoelinten sairauksista. Suomen Sydänliitto ry. Saatavissa: <http://www.sydanliitto.fi/tilastot-ja-sanasto#.U7LZfLEn84c> [viitattu 16.9.2014].

Työelämässä poissaolevien ikääntyneiden monisairaiden osittainen perhekurssi. Kela. Saatavissa: http://asiointi.kela.fi/kz_app/KZInternetApplication [viitattu 16.9.2014].

Vilkka, H. Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Väestö. 2014. Kunnat.net. Saatavissa:

<http://www.kunnat.net/fi/tietopankit/tilastot/indikaatori/Sivut/ind.aspx?ind=8001&th=800&pos=25> [viitattu 16.9.2014].

Väestöennuste 1998 – 2050. 1998. Kansaneläkelaitoksen aktuaarijulkaisuja. Helsin-

Tervakartanolla teemana ikääntyminen

TARJA AUTIO

Tervakartanolla tapahtuu ensi lauantaina. Haminan alueen kohtaamispaikat ja geronomiopiskelija **Pia Mikkola** järjestävät ikääntyville suunnatun tapahtuman, jonka tavoitteena on toisaalta tehdä kohtaamispaikkoja tutuksi, toisaalta antaa ajankohtaista tietoa ikääntymiseen liittyvistä asioista.

Kello 12-15 on mahdollista kuulla asiantuntijaluentoja mm. Kelan kuntoutuksista ikääntyneille, ravitsemuksesta ja sydänterveydestä. Esitelyalueella voi tutustua kaupungin vanhustyön ja liikuntatoimen, vanhusneuvoston ja Haminan Seudun oloneuvosten toimintaan. Haminan Seudun Tanssijat esiintyvät ja yleisö voi kokeilla omia taitojaan geronomiopiskelijoiden tasapainoradalla sekä sisäcurlingissa. Päivään kuuluu myös kahvitarjoilu ja lahjakorttiar-



"Yksissä tuumin ei kun menoksi", on teemapäivän tunnuslause. Kohtaamispaikkojen toiminnanohjaaja **Hannele Kaartinen** ja geronomiopiskelijat **Marja Ruoti** sekä **Pia Mikkola** pistävät tasapainonsa koetteelle.

vonta palautteeseen vastanneiden kesken.

Tervakartanon, Iitan Pirtin ja Puistokammarin kohtaamispaikkoja ylläpitää Husula-

Salmenkylä aluetupayhdistys.

– Kohtaamispaikat tarjoavat alueensa ihmisille mahdollisuuden tutustua uusiin ihmisiin, viettää vapaa-aikaa ja osallistua järjestettyyn toimintaan, toiminnanohjaaja **Hannele Kaartinen** kertoo.

Kohtaamispaikat toimivat myös yhdistysten kokoontumisaikoina.

– Teemme vahvaa yhteistyötä mm. kaupungin vanhustyön ja seurakunnan kanssa. Kohtaamispaikoissa voi esimerkiksi tehdä käsitöitä, jumpata aivoja ja kroppaa, pelata bingoa ja korttipoleja ja laulaa. Kahvia

ja kahvileipää on aina tarjolla, lounasruokailuakin vähän paikasta riippuen.

Tervakartanon kohtaamispaikan Summankammaria voi myös vuokrata omaan käyttöön.

Kaikenkaikkiaan kohtaamispaikkojen käyttöä halutaan lisätä.

– Toiveissa olisi saada mukaan lisää myös vapaaehtois-toimijoita, Hannele lisää.

Apukäsiä tarvittaisiin esimerkiksi heikompikuntoisten saattajina ja muissa avustavissa tehtävissä. Ja hyvistä laulatajista on aina pulaa! ■

Mikä on geronomi?

Tervakartanolla esittäytyvät geronomiopiskelijat opiskelevat vanhustyötä Kymenlaakson ammattikorkeakoulussa. Opintojen tavoitteena on kouluttaa vanhustyön osaajia, jotka pystyvät kokonaisvaltaisesti tukemaan hyvää ja osallistuvaa vanhenemista, niin ennaltaehkäisevästä, kuin hoito-, kuntoutus- ja sosiaalialan gerontologisesta näkökulmasta. Geronomit sijoittuvat seniori- ja vanhustyön eri tehtäviin, muun muassa palvelujen suunnittelijoina, kehittäjinä ja koordinoijina tai palveluiden tuottajina.

Järjestelystä vastaavat Haminan kaupungin kohtauspaikkojen henkilökunta ja geronomiopiskelija Pia Mikkola.

Tilaisuudessa arvotaan kaksi lahjakorttia palautteeseen vastanneiden kesken

Haminan kaupungin kohtauspaikoissa voi käydä: jumpalla, erilaisissa kerhoissa, verenpaineen mittauksessa, käsityökerhossa, jne. tai vaan juttelemassa ja kahvilla.

Onko syntymäpäivät tulossa ja etsit juhlapaikkaa? Vanhustyö vuokraa Tervakartanosta Summa-kamarin keittiötä ja juhlasalia.

<http://www.hamina.fi/fi/Asukkaat/senioripalvelut/kohtauspaikat/>

Tilaisuuden tukijat:

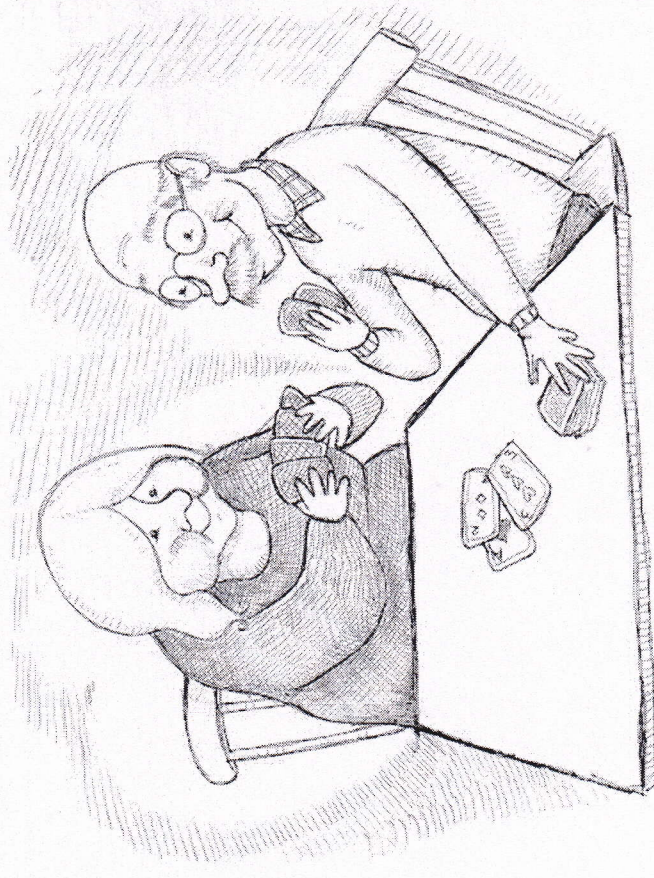
Haminan kaupungin vanhustyö, K-supermarket Kanuuna, Leipomoliike Aitolahhti ky. ja Kampaamo Mari

"YKSISSÄ TUUMIN EI KUN MENOKSI"

TEEMAPÄIVÄ Tervakartanolla

LÄ 26.4.2014

KLO 12 – 15 os. Kerrospolku 2



Tervetuloa

Uuden – Summan Tervakartanon
kohtaamispaikan teemapäivä
lauantaina 26.4.2014 klo 12 – 15 juuri
sinulle alueen ikääntynyt.

Ohjelmassa:

.luentoja ja niiden tiimoilta mahdollisuus
keskusteluun

. esittelypöytiin tutustumista:

kaupungin vanhustyö , kaupungin
liikuntatoimi, kohtaamispaikat,
vanhusneuvosto, Haminan Seudun
oloneuvokset ja geronomiopiskelijat
esittelevät toimintaansa.

Tilaisuudessa pääset tutustumaan
tasapainorataan ja sisä-curlingiin.

Tule ja tuo mukaan ystäväsiikin.

OHJELMA

Klo 12	TERVETULOTOIVOTUKSET
	Hannele Kaartinen, toiminnanohjaaja Kohtaamispaikat
Klo 12.15 - 12.45	KELÄN IKÄÄNTYNEILLE
SUUNNAT-	TU KUNTOUTUS
	Pia Mikkola, geronomiopiskelija
Klo 12.45 - 13.15	SYDÄNTIETOA
	Tarja Mänttari, toiminnanjohtaja, THM laillistettu ravitsemisterapeutti, Kymenlaakson Sydämpiiri ry
Klo 13.15—13.45	TIETOA RAVITSEMUKSESTA
	Paula Tommola, muistiluotsi työntekijä, sairaanhoitaja (AMK), Muistiasiantuntija Diploma, Muistisai- rauksien asiantuntija ja tukikeskus, Kymenlaakson Muistiluotsi
Klo 14.15 - 14.45	SENIORITÄNSSIESITYS
	Ritva Nevalainen, Haminan Seudun Tanssijat ry

KAHVITARJOILU LUENTOJEN JÄLKEEN

Tilaisuudessa arvotaan kaksi lahjakorttia palautteeseen
vastanneiden kesken

Mikä tässä teemapäivässä oli hyvää ja onnistunutta?

Mikä mielestäsi ei tämän päivän ohjelmassa toiminut tai onnistunut?

Aiotko osallistua Tervakartanon kohtaamispaikan toimintaan jatkossa?

Mitä kehittämisideoita ja toivomuksia sinulla on kohtaamispaikan toimintaan ja ohjelmaan?

Mitä muuta haluaisit sanoa?

Kiitos kun vastasit.
Mukavaa kevään jatkoa.

Arvontaa varten tarvitsemme

nimesi:

osoitteesi:

TUTKIMUSLUPA-ANOMUS

Terveysala Kuusankoski

Vastaanottaja: Haminan kaupunki vanhustyön johtaja Pia Nordman

Teen *geronomin* opintoihin kuuluvan 15 op:n opinnäytetyön aiheesta:
"Yksissä tuumin ei kun menoksi" Summan Tervakartanon kohtaamispaikka
tutuksi

Tutkimuksen tehtävät, kohderyhmä, tutkimusmenetelmä ja aineiston
kokoamistapa selviävät oheisesta liitteestä (liite 1: tutkimussuunnitelma).
Työn ohjaaja Merja Nurmi ja Merja Laitonimei ovat hyväksyneet ko.
tutkimussuunnitelman.

Pyydän lupaa aineiston kokoamiseen. Sitoudun käyttämään aineistoa vain
tutkimustehtävän selvittämiseen ja siten, että tutkimukseen osallistuneiden
anonymiteetti säilyy. Valmiin opinnäytetyön toimitan (sopimuksen mukaan)
luvanantajayhteisölle.

Paikka Hamina

Päivämäärä: 14.3.2014

Opinnäytetyön tekijä:

Pia Mikkola

Osoite: Horssingintie 1 49420 Hamina

Puh: 040 778 7663

e-mail: pia.mikkola@student.kyamk.fi

Liite 1: Tutkimussuunnitelma

Liite 2: Palautelomake

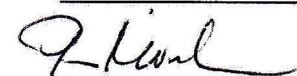
Lupa myönnetty

Lupa eväty

<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

Muuta huomioitavaa: _____

Paikka: Hamina Päivämäärä: 17.3.2014


(allekirjoitus)

Mikä tässä teemapäivässä oli hyvää ja onnistunutta?

Mikä ei mielestäsi tämän päivän ohjelmassa toiminut tai onnistunut?

Aiotko osallistua Tervakartanon kohtaamispaikan toimintaan jatkossa?

Kehittämideoita ja toivomuksia kohtaamispaikan toimintaan ja ohjelmaan.

Mitä muuta haluaisit sanoa?

**Kiitos kun vastasit
Mukavaa kevään jatkoa.**

.....
Arvontaa varten tarvitsemme

nimesi:

osoitteesi:

Lahjakortit postitetaan voittajalle.

Tutkimussuunnitelma

Yksissä tuumin ei kun menoksi –Summan Tervakartanon kohtaamispaikka tutuksi
la 26.4.2014 klo 12 – 15.

- ❖ Idean aiheeseen sain 4.12.2013 vanhustyönjohtoryhmässä, jossa käytiin läpi vanhustyön menokustannuksia.
- ❖ Tervakartanon kohtaamispaikkaa on jo pidempää vaivannut asiakaspula.
- ❖ Paikka on auki ma – ti klo 9-14 ja to - pe 9-14.
- ❖ Pääsääntöisesti toimintaan osallistujat on tullut samassa rakennuksessa sijaitsevan Hildankkodin asukkaat, kyläläisiä osallistunut liian vähän.
- ❖ Alueella asuu ikääntyneitä noin 175 henkilöä.
- ❖ Taajamasta matkaa Haminan keskusta 5 km, jossa kaikki palvelut, uimahalli, liikuntahalli.
- ❖ Oman kylän ikääntyneet on tarve saada liikkeelle, joukossa on yksin asuvia.
- ❖ Ikääntyneiden toimintakyvyn tukeminen, myös sosiaalisen toimintakyvyn tukeminen on tärkeää.

Projektin tarkoitus ja tavoitteet

Projektin tarkoituksena on saada mahdollisimman paljon Summan ja Uuden-Summan alueen ikääntyneitä osallistumaan teemapäivään. Välittömänä tavoitteena on, että alueen kotona asuvat ikääntyneet tutustuvat kohtaamispaikan toimintaan ja alkavat käymään sen eri tilaisuuksissa. Pää tavoitteena on lisätä Summan alueen kotona asuvien ikääntyneiden sosiaalista ja aktiivista osallistumista. Tavoitteena on myös kohtaamispaikan tilojen aktiivisen käytön lisääntyminen erilaiseen harrastetoimintaan vauvasta vaariin ja yksityisten tilaisuuksien lisääntyminen tilaa vuokraamalla.

Tuotoksena on teemapäivän järjestäminen. Tavoitteena on kävijämäärän lisääntyminen kohtaamispaikan eri tilaisuuksissa. Teemapäivällä halutaan lisätä alueen ikääntyneiden tietämystä Haminan kaupungin ikäihmisten palveluista. Tilaisuudesta saadulla palautteella on tarkoitus kehittää Haminan alueen kohtaamispaikkojen toimintaa asiakaslähtöisesti, tehdään sitä mille on kysyntää ja tarvetta.

Teemapäivä pidetään la 26.4.2014 klo 12- 15 Tervakartanolla. Tilaisuuden ohjelma on seuraava:

- ▶ klo 12 Tervetuloitotukset Hannele Kaartinen toiminnanohjaaja kohtaamispaikat
- ▶ klo 12.15 – 12.45 Kelan kuntoutustarjonta ikääntyneille, geronomiopiskelija Pia Mikkola
- ▶ klo 12.45 – 13.15 sydäntietoa Tarja Mänttari toiminnanjohtaja,
THM laillistettu ravitsemusterapeutti Kymenlaakson Sydänpiiri ry
- ▶ klo 13.15 – 13.45 tietoa ravitsemuksesta Paula Tommola

Muistiluotsi työntekijä, sairaanhoitaja (AMK), Muistiasiantuntija Diploma, Muistisairauksien asiantuntija- ja tukikeskus, Kymenlaakson Muistiluotsi

- ▶ Klo 14.15 – 14.45 Senioritanssi esitys, Ritva Nevalainen, Haminan seudun tanssijat
- ▶ Kahvitarjoilu luentojen jälkeen
- ▶ Tilaisuudessa arvotaan neljä lahjakorttia palautteen antaneiden kesken
- ▶ Tilaisuuden jälkeen yleisöllä on mahdollisuus tutustua tasapainorataan ja sisä-curlingiin geronomiopiskelijoiden tuella.

Luentojen aiheiksi valittiin keskeisimmät ja tärkeimmät asiat, jotka tukevat kotona asuvan ikääntyneen arjessa selviytymistä ja toimintakyvyn säilymistä ja parantumista.

Rahoitussuunnitelma

- ▶ Kohtaamispaikan vuokrasta ei tule kustannuksia
- ▶ Luennoitsijoista yksi velottaa matkakulut: 50 km x 0,43 euroa/km = 21,50 e
- ▶ Esitepaperit sponsoroi miehen työpaikka, tulostamisen SPR:n Haminan osasto, kahvit sponsoroi K- Supermarket Kanuuna, 2 kpl parturilahjakortteja sponsoroi kylän oma kampaamo Mari, 2 lahjakorttia saadaan kohtaamispaikalta (lounas lahjakortit)
- ▶ Esitteet jaan itse polkupyörällä, määrä noin 100 kpl
- ▶ Haminan kaupungin vanhustyöltä pyydetään tukea kertakäyttömukeihin, servietteihin, pöytäliinaan, lusikoihin, teehen, sokeriin ja maitoon. Atk-välineet sponsoroi SPR Haminan osasto.
- ▶ Kohtaamispaikkojen henkilökunta huolehtii kahvituksen ja haluaa leipoa pullat. Kahvi ja pulla ovat asiakkaille ilmaisia. Huomioidaan ruokavaliot. Keliakia pullat 5-8 e.
- ▶ Kukat luennoitsija- ja kahvipöytään noin 20 e
- ▶ Palautelomakkeen vastaanamiseen tarvittavat kynät kerään sieltä sun täältä.
- ▶ Kokonaisbudjetti arvio noin 50 e

Opinnäytetyön laatija raportoi projektin syksyn 2014 aikana. Tavoitteena on saada opinnäytetyö valmiiksi vuoden 2014 loppuun mennessä. Valmiin opinnäytetyön toimitan myös Haminan kaupungin vanhustyölle ja kohtaamispaikkojen toiminnanohjaajalle.